मुख्य सिद्धांत 'रोगोकी एकता' पर विस्तारपूर्वक विवेचन किया है जो 'प्रस्तावना'के रूपमे पुस्तकका एक आवश्यक और महत्त्वपूर्ण अंग हो गया है। इसके अभावमें यह पुस्तक अधूरी ही रह जाती।

एक वात और। उपचारसंवंधी वहुत-सी वाते ऐसी होती हैं जो स्वतत्र और अपनेमे पूर्ण जान पड़ती है, पर प्राय उनका संवंध अन्यान्य वातोसे भी होता है। ऐसी हालतमे कोई एक अंश पढ़कर प्राप्त किया हुआ ज्ञान प्रायः एकांगी और अवूरा रह जाता है। इसलिए पाठकोसे मेरा निवेदन है कि यह पुस्तक आद्योपांत पढ लेनेके वाद ही कुछ करनेका विचार करे।

आरोग्य-मदिर,
गोरखपुर
११ नववर '५१

प्रस्तावना

कुछ पत्रोंके नमूने नीचे दे रहा हूं जो हर महीने सैकडोकी तादादमें "आरोग्य-मदिर" की डाकमें आते है। इनके लेखकोमें कुछ यहा आकर अपना इलाज करा पाते हैं बाकी अधिकाशकी माग होती है घर बैठे आराम होनेका कोई मार्ग या इलाज बतानेकी।

लिखनेवाले भाई प्राय. इस बातके उम्मीदवार होते हैं कि उन्हें कोई खाने या लगानेकी दवा बना दी जाय, या कोई और टोटका, जिससे उन्हें आनन-फाननमें रोगसे राहत मिल जाय। आश्चर्य है कि सैकडो तरहकी दवाए आजमा चुकनेके बाद भी व्यक्ति किसी नई दवाकी तलाशमें रहता है। पर प्राकृतिक चिकित्सामें दवाकी जगह कहां है? दवासे आराम होता तो प्राकृतिक चिकित्सकको लिखने या उसके यहा जानेका कष्ट कोई न उठाता। क्योकि प्राकृतिक चिकित्सा अपनाना, चलती धारासे उलटे चलना है।

पत्र

(१)

"मेरे पेटमें अक्सर दर्द रहा करता है। मैने डाक्टरोको दिखलाया, जाच कराई, "स्टूल" (पाखाना) भी "टेस्ट" (जांच) कराया। मिक्सचर पिया। किंतु विशेष लाभ नही हुआ। कमजोर होता चला जा रहा हू।"

(२)

"मै जीवन एव जगतके रहस्यका उद्घाटन करना चाहता हू। पर्वत-पर्यटन करना चाहता हू। कबीरपर एक पुस्तक लिखना चाहता हू। एम० ए० के अतिम वर्षका इम्तहान देना चाहता हू। पर रोगोंसे हैरान

हूं। अपच-कब्ज, हृदय-दौर्बल्य, यकृत-वृद्धि, जल्दी-जल्दी जुकाम, सिर एवं शरीरका भारीपन, आंखोमें प्रकाशसे तकलीफ, नाकमें मासका बढ़ना आदि अनेक गडबड़ियां मालूम होती हैं। मल सरलतासे नही निकलता, गणेश क्रिया आदिद्वारा निकालता हूं। कमजोरी भी वहुत मालूम होती है।"

(३)

"मै इधर कुछ दिनोंसे शारीरिक कष्टमें हूं। सिरमें चक्कर, थकावट, काममें अरुचि, दस्त ठीक न होना आदि कष्ट है।"

(४)

"इधर चार-पाच महीनसे मेरे नाकके ऊपर गाढे लाल और बैंगनी रंग मिले हुए कुछ दाग हो गए है। देखनेमें वुरे लगते है। लोग इसे छाही कहते हैं।"

(५)

"इस वक्त हमारी उम्र २२ वर्षकी है और हमको खांसीका रोग सात वर्षसे है। हमने करीब-करीब ७०-७५ सूइया भी ली, मगर आराम नही हुआ। कफ हमेशा देता रहता है। शरीरमें ताकत नही होती है।"

(६)

"मुझे कब्ज रहता है और इसीसे स्फूर्ति नही रहती और शरीर भी दुवला-पतला ह। खाया हुआ भोजन पचता नही है।"

(७)

"मै लगभग आठ सालसे फोड़े-फुसीकी बीमारीसे पीड़ित हूं। वदनमें फोड़े प्राय सव जगह निकलते है। मुहके फोड़े अक्सर अच्छे होनेपर निशान वनाते है और उनमें गड्ढा-सा पड़ जाता है। मुहमें तमाम छोटे-छोटे गड्ढे पड़ गए हैं। मुझे आठ साल पहले सिफलिस (गरमी) हुई थी, वारह साल पहले सूजाक। मै इस जीवनसे वहुत निराश हो गया

हूं। मैंने उसके लिए सारसापरिला पीया, एन० ए० वी०के इजेक्शन लगवाये मगर फोडे निकलना वद नही हुआ।"

"चैतके महीनेमें मेरे हाथ-पैरोपर काफी फुसिया निकल आती है और कही-कही नमके ऊपर फुसी निकलनेपर उसके जोरकी वजहसे दुखारतक आ जाता है। हाथ-पैरमें जोरसे खुजलानेपर पक जाता है। मैंने इलाज काफी कराया लेकिन चंद दिनोके लिए आराम होता है। आजकल वहुत परेशान हू।"

(८)

"मुझे कब्जके साथ कफकी शिकायत है जिसके कारण सास आना, नाक वहना व फिर उसका रुक जाना जिससे श्वासावरोध और खासी हो जाती है। कमजोरी तो है ही, वजन भी तीन-चार सालसे विल्कुल नही वढा है। आगे, हमारे दमा और खासीकी शिकायत है जिसको करीव-करीव तीन साल हो चुके है।"

(९)

"मै सन् १९४२से ववासीर (खूनी) से पीड़ित हू। कई वार खून इतना अधिक निकल गया है कि लाचार चारपाईकी शरण लेनी पडी, उठ नही सकता इतना कमजोर हो गया था। पैरोके तलुओंसे गरमी निकलती है। कमजोरी वहुत अधिक है।"

"मैंने चिकित्सा वैद्यक, यूनानी, एलोपैथी व होमियोपैथी सभी कराई मगर आराम किसीसे नही होता।"

अक्सर पत्रोमें "मर्ज वढता गया, ज्यो-ज्यो दवा की" यह कहावत लिखी मिलती है।

इच्छा रहते भी सव पत्रोका जवाव देना मुश्किल होता है और वैसा प्रवध हो तो भी उत्तर देना वेफायदा है। इसलिए कि जिस वातके समझानेको इतना वडा लेख लिखना पड़ा उसे एक-दो पन्नोके पत्रमें कैसे समझाया जा सकता है।

उम्मीद है पूरा लेख पढ़ जानेपर पाठक उपर्युक्त कथनकी सचाई मान लेंगे।

कुछ पाठकोंको अलग-अलग रोगोंका इलाज एक ढंगसे बतलानेकी मेरी कोशिशपर आश्चर्य हो सकता है। पर एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए इसमें न कोई कठिनाई है, न अचंभा। ऐसी कठिनाई तो दवावालोंके लिए है, जो रोगकी सैकड़ों तो किस्में मानते हैं और फिर उनकी हजारों दवाइयां। प्राकृतिक चिकित्साकी निगाहमें तो सब गहनोंमें एक सोना है, जिसके नाम गोल, लंबी, चौड़ी शक्लोंकी वजहसे अलग-अलग रख दिए जाते हैं।

इसको समझनेके लिए उसके इस बुनियादी सिद्धांतको समझना बहुत ही जरूरी है। इसी नींवपर कुदरती इलाजकी सारी इमारत खड़ी हुई है। इसे समझे बिना प्राकृतिक चिकित्साको नहीं समझा जा सकता। मार्गसे भटकनेका डर बना ही रहता है।

कुछ लोग इसे 'तत्त्व-चिकित्सा' भी कहते हैं—जो बहुत उचित है। आध्यात्मिक कष्टोंके लिए जैसे "तत्त्वज्ञान" आवश्यक है, वैसे आधिभौतिक—शारीरिक कष्टोंके लिए यह 'तत्त्व-चिकित्सा' है—बिलकुल आडंबररहित।

लोगोंकी साधारण समझ है कि शरीरके अलग-अलग भागोंमें तकलीफ हो तो उन तकलीफोंकी अलग-अलग दवा भी होनी चाहिए। डाक्टरोंने भी लोगोंके इस वहमको बहुत बढ़ाया है। कारण, इस वहमकी बदौलत ही उन्हें शरीरके अलग-अलग हिस्सोंके विशेषज्ञ बनकर लूटका धंधा चलानेका मौका मिलता है। पाठक पत्र नंबर १ को देखें। वह भाई अपनी डाक्टरी चिकित्सा कराना चाहें तो उन्हें हृदयके (Heart specialist), आंखके (Eye specialist) और नाकके (Nose specialist) इन तीन तरहके विशेषज्ञोंके दरवाजोंकी खाक छाननी पड़ेगी और बाकी बचे रोगोंके लिए किसी चौथे डाक्टरकी मुट्ठी गरम करनी पड़ेगी।

अक्सर देखा जाता है कि डाक्टर जब किसी बुखारवालेके लिए दवा लिखने बैठता है तो रोगी या उसके घरका कोई प्राणी डाक्टरसे प्रार्थना करते पाया जाता है, "डाक्टर साहब, रोगीको खासी भी आती है इसका भी खयाल रखियेगा।"

डाक्टर—"हा, मैंने प्रिस्क्रपशन (नुस्खे)में खासीके लिए दवा बढा दी है।"

रोगी—"डाक्टर साहब, सिरदर्दका भी कोई उपाय कीजियेगा।"

डाक्टर नुस्खेमें एक दवाका नाम और बढाकर पूछता है, "और कुछ"

रोगी—"रातको नीद नही आती डाक्टर साहब।"

"अच्छा, नीदके लिए एक तरहकी गोली दूगा। जो सोते वक्त खा लेना।"

"डाक्टर साहब, पेट साफ नही होता।"

"अच्छा उसके लिए भी गोलिया लिखता हू। यह खानेके एक घटे बाद लेना।"

"डाक्टर साहब, भूख नही लगती।"

"उसकी दवा तो पहले मैंने लिख दी है।"

पाठक मुझे बतलाएं कि क्या अधिकांश बुखारोमें या अधिकाश रोगोमें ये सब-के-सब लक्षण उपस्थित नहीं होते? सिरदर्द, नीद न आना, भूख न लगना, पेट साफ न होना—ये सब लक्षण तो प्राय सभी तीव्र रोगोमें होते है और जब कोई रोग तीव्रसे जीर्ण दशामें चला जाता है तो इनमेंसे कुछ लक्षण घट जाते है और दूसरे और बढ जाते हैं। क्या सचमुच अलग-अलग रोगोके लिए अलग-अलग इलाजोकी जरूरत है? क्या अलग-अलग रोग अलग-अलग कारणोंसे होते है?

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धात है कि रोग अनेक नहीं किंतु उसके रूप अनेक होते हैं। पेडकी डालें, पत्ते, टहनिया बहुत है पर जड एक ही है। अगर किसी पेडको गिराना है तो डाल-पत्ते तोड़नेके झगड़ेमें न

पड़कर उसकी जड़ काटनी चाहिए। नहीं तो, संभव है कि डाल, पत्ते अलग करनेमें आपकी सारी शक्ति क्षीण हो जाय और जड़ ज्यों-की-त्यों बनी रहे, और कुछ दिनों बाद फिर डाल-पत्ते पनप जायं। इसीलिए कहा है कि "एकै साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।" दवावादमें तो रोज यह तमाशा देखनेको मिलता है। रावणका एक सिर कटा कि दूसरा तैयार। एक रोगसे छुटकारा पाते-पाते दूसरा हाजिर मिलता है।

आयुर्वेदमें औषधिविरोधी सिद्धान्तको प्रतिपादन करनेवाला एक महत्त्वपूर्ण श्लोक है :—

पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

यदि पथ्य, यानी आहार-विहार ठीक है तो औषधकी क्या जरूरत है। मतलब, बिना औषधके सिर्फ पथ्यके बदौलत ही आप आराम हो जायंगे और यदि अपथ्य है अर्थात् आहार-विहार गलत है तो भी औषधसे क्या होने जानेवाला है? क्योंकि रोगके जानेमें तो पथ्य ही प्रधान है। यहां किसी रोगविशेषका नाम नहीं लिया गया है। इससे यह सिद्ध है कि सब रोगोंके लिए पथ्य प्रधान है। इससे जहां चिकित्साकी एकता सिद्ध होती है वहां रोगोंकी एकता भी सिद्ध होती है।

आजका डाक्टर तो रोगोंकी संख्या बढ़ाने और फिर उनके लिए दवाकी गिनती बढ़ानेमें लगा हुआ है। रोगोंके कितने नाम निकल चुके हैं और रोज निकलते जा रहे हैं और उनकी इतनी दवाइयां निकलती जा रही हैं कि किसी एकके लिए उन सबको याद रखना भी मुश्किल है।

इस विस्तारसे संसारका कुछ भला होना जान पड़ता तो कुछ बोलनेकी जरूरत न थी। लेकिन साफ दिखाई दे रहा है कि रोगों और दवाइयोंकी बाढ़से दिन-दिन मानव-समाजकी परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं। एक तरहके ठगोंको दुनियाको बेवकूफ बनाकर लूटनेमें आसानी होनेके सिवा किसीका कोई फायदा होता नजर नहीं आता।

पिछले दिनोकी बात है, मेरे एक मित्रको मियादी बुखार हुआ। डाक्टरने कहा, "न, यह टाइफायड (मियादी बुखार) नही है।"

तब क्या है?

"टाइफस" है।

'यह टाइफस क्या बला हुई।"

"लडाईके जमानेमें निकली एक नई बीमारी है।'

पहले भी तो मनुष्यका शरीर यही था और यही आवहवा थी, पहले टाइफस नही होता था, अब यह क्यो होने लगा? इस तरहकी अनेक शकाएं आप कर सकते है। पर डाक्टरोंके पास क्या इसका कोई जवाब नही है? कहेगे, लडाईके दिनोमें दूसरे मुल्कोंसे सिपाही वगैरह यहा आए, उन्हीके साथ यह रोग आ गया। जैसे "फिरग" रोगका सबंध फिरगी (अग्रेज) से जोड दिया जाता है, वैसे ही कुछ नया नाम रखकर उसका ताल्लुक किसी-न-किसी चीजसे जोड़ दिया जा सकता है। धूर्तोंके पास हर बातका जवाब हाजिर रहता है।

पर इस सारेके पीछे गहरी धोखेबाजी और शरारत रहती है, जिसे जनतापर साइंस और नवीन आविष्कारके नामसे लादा जाता है।

कुछ लोगोंका कहना है कि आयुर्वेदवाले नवीन आविष्कारके काममें एलोपैथीसे बहुत पीछे है। यद्यपि एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए जैसे "सापनाथ" वैसे "नागनाथ", यानी एलोपैथी और आयुर्वेद दोनो ही बराबर है। लेकिन कुबूल माननी चाहिए कि आयुर्वेदमें जितनी खुराफात पहले थी वही—उतनी-की-उतनी रही, पर एलोपैथीने तो उसके बढानेमें कमाल कर दिया। बुराई फैलानेके साइंसमें एलोपैथीने हद कर दी है। दुनिया मरो-जीओ, तकलीफ भोगो, डाक्टरोका उल्लू सीधा होना चाहिए। पाठक सोचकर देखें कि रोगोंके नामोकी तादाद और उनके लिए दवाइयोकी संख्या बढ़ाते जानेमें फायदा किसका है? मरीजोका या डाक्टरोंका?

दवासे रोग दवा दिया जाता है, पर उसकी जड़ कहा जाती है? वह ऐसी वात है जैसे किसी ऋणका व्याज चुकाना। असली ऋण तो वना-का-वना रह जाता है। रोगको दवानेका काम वैसा ही है जैसे किसी कूडेको ढक देना, जो अदर-ही-अदर सड़कर अधिक गदगी फैलाता है। वहुतसे तीव्र रोगोंमें यदि हम कुदरतको अपना काम करने दे, दवा-दारूके मार्फत उसके काममें रोडे न अटकाए तो हम दमा, गठिया, मदाग्नि और सग्रहणी-जैसे मंद रोगोके शिकार न वनें।

ऊपरके पत्रोमें पाठक पायेंगे कि कई पत्रलेखकोने कव्जके साथ-साथ सिरदर्दकी शिकायत की है। क्या कव्ज अलग वीमारी है और सिरदर्द अलग? कव्जसे ही तो सिरदर्द होता है। कहावत है, "आंत (पेट) भारी तो माथ भारी।" अक्सर वुखारोंके साथ कुछ खासी, कव्ज, वदनमें और सिरमें दर्द होता ही है। क्या ये सव अलग-अलग रोग है? लेकिन लोगोको कुछ रोगोंके वारेमे तो पता है कि इस रोगके साथ अमुक-अमुक लक्षण होते है और वे यह भी समझते है कि कुछ रोगोके जानेपर वे सव लक्षण चले जाते है लेकिन अन्य अनेक अवस्थाओमे लोग भिन्न-भिन्न लक्षणोको भिन्न-भिन्न रोग माननेकी भूल करते है और उसके अलग-अलग इलाजके लिए परेशान होते है।

अनेक रूपोमें दिखाई पड़नेपर भी वास्तविक रोग एक है यह समझमें आ जानेके वाद मेरा खयाल है कि वीमारके मनको वहुत शाति मिल सकती है। अगर हम सुनें कि हमारी चार चीजें चोरी गई है और फिर मालूम हो कि नही सिर्फ एक गई है तो तीनकी चितासे हमें मुक्ति मिलना अवश्यभावी है।

दूसरी वात यदि हम समझ सके कि रोग हमारी हानि करने नही, वल्कि हमारी अदरूनी गदगी निकालने आया है, वह तो सफाई करनेवाले मेहतरकी भांति हमारा मित्र है, तो रोगके भयसे हम जो कापते रहते है और जिसके कारण हमारी अच्छे होनेकी शक्ति घटती जाती है, वह वच जायगी।

अब हम उस जगह पहुच गए है जहा यह विचारनेमे कोई हर्ज न होगा कि रोग होता क्यो है अर्थात् गदगी जमा कैसे होती है ?

प्राय. बीमारोको आप कहते पायेंगे "हमने कुछ गडबड़ तो नही की, पर न मालूम क्यो बीमार पड गए। सर्दी भी नही खाई, धूप भी नही खाई, ऐसा कुछ खाया भी नही, कही गए-आए भी नही, कोई वक्तसे कुवक्त भी नही हुआ, मालूम नही फिर क्या हो गया।" लोग अपने दिमागमे एक खास तरहके सस्कार लिए रहते है कि यह करनेसे आदमी बीमार पडता है। इसपर मै पाठकोको एक मजेदार घटना सुनाना चाहता हू। सन् १९३८के आसपासकी बात है। यू० पी० कोआपरेटिव विभागके एक बडे अधिकारी मेरे यहा कुछ देखने आए। विलायत वगैरह घूमे हुए होनेपर भी वे पक्के वहमी थे। मेरे यहाके किसी भाईने कह दिया कि यहाके कुएका पानी बहुत अच्छा है। उन्होने पीनेकी इच्छा प्रकट की। एक गिलास पानी पीया। पीनेके बाद पूछने लगे, पानी उबला हुआ था तो? मैने कहा, जी नही, हम लोग तो उबालकर नही पीते है। बस, मेरा इतना कहना था कि उनका मुह उतर गया। बोले, "मुझे कच्चा पानी बहुत नुक्सान करता है। मै तो हमेशा उबला पानी इस्तेमाल करता हू। मुझे तो कच्चे पानीसे फौरन सर्दी-जुकाम हो जाता है।" मै उनकी बात सुननेको विवश था। उस सारे पानीको मै उनके पेटसे उसी वक्त निकलवा सकता था, आसान बात थी, पर उस क्रियामें उन भाईको अधिक परेशानी होती। मै चुप रहा। शामको एक स्कूलमें उनका व्याख्यान था। मै भी निमन्त्रित था। वहा मिले तो बोले, कुछ बुखार आ गया है। तीसरे पहरतक भले चगे थे और शामको लेक्चरके वक्त बुखार। मैने कोई दलील नही की। शायद उस कच्चे पानीके ही वहमने बुखार ला दिया हो। वहमकी मार सारी मारोंसे घातक होती है। खैर, उन्होने मुझे वही न्यौता दिया कि लखनऊ आइए, तो जरूर मिलिएगा। लखनऊमें मिला उनसे, और उनका शामके

भोजनका निमंत्रण स्वीकार किया। स्वास्थ्य उनका बराबर कुछ-न-कुछ खराब ही रहता था, लेकिन उनका खाना जो देखा तो परेशान हो गया मैं। खानेमें कितनी तरहकी चीजें, और सब एक-से-एक भारी! मैं सोचता, बस अब खाना समाप्त होगा, तबतक एक नई चीज आ जाती। इस तरह चार-पांच बार हुआ। उस वक्त मुझे मालूम हुआ कि उनकी बीमारीका कारण कच्चा पानी नहीं बल्कि वह पक्का खाना है, रोज जरूरतसे ज्यादा खाते रहना।

हमारी बीमारीके कारण होते कुछ हैं और हम मानते कुछ हैं। कसूर अपनेमें रहता है और तलाश उसे बाहर किया जाता है। जैसे सब संतोंने कहा है कि "भगवान तुम्हारे भीतर है" लेकिन हम उसे मंदिर, मस्जिद और गिर्जोंमें खोजते फिरते हैं। मनुष्यको खुदका कसूरवार साबित होना कभी अच्छा नहीं लगा। इससे वह हमेशा बचना चाहता है और बचता आया है। लेकिन परिणामसे तो छुटकारा नहीं मिलता। दुःख तो उसे अपनी कायासे ही भोगना पड़ता है।

मैं नीचे कुछ बातें लिखता हूं जिनके कारण प्राय मनुष्य बीमार पड़ते हैं और नित्यकी बात होनेपर भी मनुष्यका इस ओर ध्यान नहीं जाता।

१—हम जरूरतसे ज्यादा खाते हैं। हम नहीं जानते कि हमें कितना खाना चाहिए।

२—गलत चीजें खाते हैं।

३—जो खाना चाहिए वह नहीं खाते।

४—बिना भूखके खाते हैं।

५—बेमेल चीजें खाते हैं।

६—चबाकर नहीं खाते—दांतोंसे पूरा काम नहीं लेते।

७—जितना चाहिए उतना पानी नहीं पीते।

८—आवश्यक श्रम नहीं करते। अथवा जरूरतसे ज्यादा और गलत तरीकेका श्रम कर बैठते हैं।

९—खुली हवा और धूपका पूरा इस्तेमाल नही करते ।

१०—ठीक नहाना नही जानते ।

११—पूरे लबे सास नही लेते । गदी हवा और गदे वातावरणमें रहते है ।

१२—फजूलकी चिंताओं और कामोंमे मनको परशान रखते है ।

१३—शारीरिक और मानसिक शक्तियोका अपव्यय करते है ।

१४—कोई-न-कोई नशा अथवा दूसरी कोई बुरी आदत अपने पीछे लगाये रहते है ।

सच पूछिए तो जैसे आध्यात्मिक दुःखोंका कारण अज्ञान है वैसे ही मनुष्यकी शारीरिक पीड़ाओका कारण भी अज्ञान ही है । प्राकृतिक चिकित्सक आपको दवा नही देता क्योकि दवा तो धोखामात्र है—वह आपको जीवनका ज्ञान देता है । जो लोग यह मानते है कि बीमारी भाग्यसे, ग्रहोके फेरसे, किसीके जादू-टोना करा देनेसे अथवा किन्ही ऊपरी कारणोंसे होती है उनसे प्राकृतिक चिकित्सकका मेल नही बैठता । अधिकतर बल्कि अधिकतम बीमारिया हमारे अपने दोषसे होती है । उनको दूर करनेका निश्चय कर लीजिए और तदनुसार चलिए तो आप बीमारियोसे मुक्त हो जायगे । कोई यह न माने कि वह सदा बीमार ही रहेगा या बीमार रहनेको इस दुनियामें पैदा हुआ है । स्वस्थ रहना स्वाभाविक है, बीमार रहना अस्वाभाविक । मनुष्य अपनी करतूतोंसे रोगी बनता है । दयालु प्रकृति हमेशा उसे रोगमुक्त करनेकी कोशिशमें रहती है । जिन एक दर्जन दोस्तोंके पत्र मैंने ऊपर उद्धृत किए है वे नजर दौडाकर देखें तो उन्हे अपने आसपास सैकडो बीमार पडते और बिना किसी दवाके दो-चार दिनोमें अच्छे होते दिखाई देंगे । हिंदुस्तानमें कई ऐसे दवाखाने है जिनमें पाच-सात सौ रोगी रोज आते है और दवा ले जाते है । उनमेंसे अधिकाश ही कई दिन बाद अच्छे हो जाते है । क्या वे दवाकी बदौलत अच्छे होते है ? ऐसा आप हर्गिज न मानें । उन औषधालयोमे प्रति रोगी दो मिनट-

का समय भी नही दिया जाता। नाडीपर हाथ-रखा और नुस्खेके कागजपर कलम चलाई। एकाध प्रश्न किया तो कर लिया। रोगीको तसल्ली हो गई कि दवा मिल गई। अच्छा तो उसे होना ही है दवा दीजिए, या मत दीजिए। दवाके नामपर एक काम हो जाता है पथ्य-परहेजका, जो वह यो नही करता। दुनियामें अधिकाश रोगी तो इसी तरह अच्छे होते है पर जिन्होने अपने साथ अत्याचार किया है या थोड़ा रोग होनेपर कुपथ्य किया है आगे चलकर उन्हीका रोग जीर्णरूप धारण करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकका ऐसे ही जीर्ण रोगियोंमे सपर्क होता है। अक्सर देखा जाता है कि जव दवावाले दवाइयां देते-देते रोगीकी दशा विगाड देते है तव वह उनसे निराश होकर प्राकृतिक चिकित्साकी शरण लेता है। और खुशीकी वात है कि ऐसे रोगियोमें भी सौमें पचहत्तर प्रकृतिके पथपर चलकर अच्छे होते है।

मैंने अपने इस कथनमें जो चीजें संक्षेपमें वताई है उन्हीको इस किताव-में विस्तारसे समझाकर वतलाया गया है। उसके सिवा प्राकृतिक चिकित्साके और मूल सिद्धात भी वतलाए गये है। जीवन-शक्तिका सिद्धात प्राकृतिक चिकित्साका जीवन ही है। उसकी इसमें विस्तृत व्याख्या की गई है। पाठकको चाहिए कि वह ध्यानपूर्वक इस किताबको पढे। उसे सिर्फ अपने ही रोगोका ही नही, हर रोगका इलाज इसमें मिल जायगा।

—महावीरप्रसाद पोद्दार

विषय-सूची

खंड (१) प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धांत

खंड (२) रोग और उनकी चिकित्सा

खंड (१)

प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धांत

रोगोंकी सरल चिकित्सा

: १ :

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका जन्म और विकास

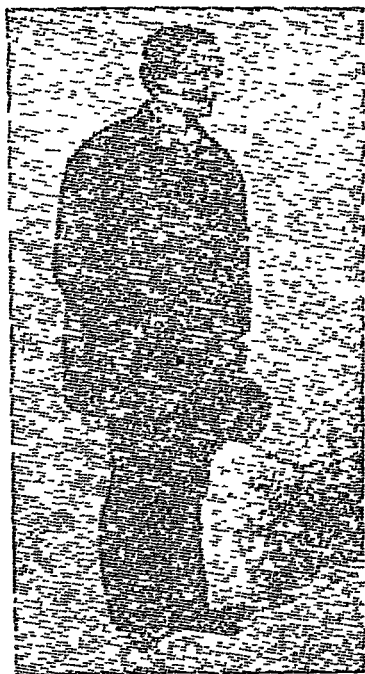
प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली कोई नई प्रणाली नही है। इसका जन्म कम-से-कम हिपोक्रेटीजके (४६० से ३७७ वर्ष ईसाके जन्मके पूर्व) समयमें हुआ था। भ्रमवश लोग हिपोक्रेटीजको ओषधिचिकित्सा-प्रणालीका जन्मदाता मानते है, लेकिन सच पूछिए तो ससारमें उसे जीवनपर्यंत प्राकृतिक नियमोंके अनुसार रोगोपचारका प्रचार करते रहनेके ही कारण ख्याति मिली थी। उसीने 'उभारकी क्रिया' के सिद्धातका अनुसधान किया, जो प्राकृतिक चिकित्साके दर्शनकी रीढ है और जिसे औषधोपचारक रोगकी खतरनाक अवस्था कहते है।

लेकिन फिर भी यह कहा जा सकता है कि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साका आदोलन आजसे प्राय सौ वर्ष पूर्व विंसेंज़ प्रिस्निज (Vincenz Priesnitz) के समयसे हुआ। प्रिस्निज एक साधारण बुद्धिवाला अशिक्षित किसान था। उसने सन् १८२९ में ग्रेफेनबर्गमें एक चिकित्सा-गृहकी स्थापना की। वह एक बडा सूक्ष्मदर्शी और अतर्दृष्टिसपन्न व्यक्ति था। वह पहले स्वय अस्वस्थ रहा करता था और अपनेको पुन स्वस्थ बनानेके लिये प्रयत्नशील हो रहा था। इसी सिलसिलेमें उसने ठडे जलमें रोगोके दूर करनेकी अद्भुत शक्तिका अनुसंधान किया। इसका उसने अपने स्वास्थ्यगृहके रोगियोपर खुलकर प्रयोग किया।

हाला कि प्रिस्निज पूरी तौरसे जल-चिकित्सापर ही विश्वास करता था, लेकिन उसने कई तरहके रोगोंके दूर करनेमें आश्चर्यजनक सफलता

1317

प्राप्त की। उसका स्वास्थ्यगृह रोगियो और पीडितोंके लिये तीर्थस्थान वन गया। उपचारके लिए सारे संसारके लोग झुड-के-झुड वहा पहुंचने लगे।

अन्य कई उन्नायकोकी भाति प्रिस्निजको भी काफी विरोवका सामना करना पड़ा। उसकी सफलताको देखकर तत्कालीन पुरातन-पंथी चिकित्सक उसके विरुद्ध हो गये। झूठी निंदा, अपयश, उपहास,

विंसेंस 'प्रिस्निज

गालियां, यहातक कि अदालतमें कानूनी कार्रवाई, इन सवका वारी-वारी-से उसे सामना करना पडा। लेकिन अंतमे इस महान् प्राकृतिक चिकि-त्सकको अपने विरोवियोपर विजय मिली। इस उत्पीड़नसे प्रिस्निजकी

कीर्ति एवं प्रतिष्ठा और वढ गई। इन विरोधी प्रदर्शनोने उसके लिए एक प्रकारके विज्ञापनका ही कार्य किया।

उसने अपनी सस्थाके समीपके रास्तेके एक पत्थरके खभेपर यह अकित कर दिया था—"तुम्हे धीरज रखना होगा।" इससे यह जाना जा सकता है कि इस साधारण व्यक्तिकी कैसी प्रतिभा थी और अपने कार्यमें सफलीभूत होनेका उसका कितना दृढ विश्वास था। इस वाक्यके द्वारा उसने अपने विरोधियोको शिष्ट शब्दोमें चेतावनी दी थी। उसने यह अनुभव किया कि पुरानी बीमारियोको दूर करनेका एकमात्र साधन यह है कि शरीरके भीतरकी रोग-निवारक शक्तिको तीव्र वनाया जाय, जिससे वह गलत भोजन और रहन-सहनके कारण शरीरमे एकत्र हुए विषको वाहर निकाल दे। लेकिन यह प्राय एक ऐसा कार्य है जिसमें अधिक समय लगता है तथा इसके लिए वडे धैर्यकी आवश्यकता होती है।

जे० स्क्रॉथ

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके दूसरे उन्नायक जोहन स्क्रॉथ (Johannes Schroth)का भी जन्म प्रिस्निजके जन्म-स्थानसे कुछ ही मीलकी दूरीपर हुआ था। वह एक आस्ट्रियन था। उसने मुख्यत व्यक्तिगत अनुभवके ही द्वारा प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान प्राप्त किया। आरभमें वह केवल घायल कुत्तो तथा घोडोका ही उपचार करनेका प्रयत्न करता था, लेकिन शीघ्र ही उसने मनुष्योका भी उसी प्रणालीसे इलाज करना शुरू किया। उसकी स्थानीय कीर्ति तेजीके साथ दूरतक फैल गई। चेकोस्लोवाकियाके लिंडेवीज नामक स्थानपर, जहा उसने एक स्वास्थ्यगृह खोला था, सारे ससारके रोगी पहुचने लगे।

प्रिस्निजके सबधमें जो बातें घटित हुई थी उनका सामना स्क्रॉथको भी करना पडा। उसके समकालीन डाक्टरो तथा चिकित्सकोने उसका

भी विरोध किया। लगभग २० वर्षतक उसे घृणित और अनुचित गालिया सहनी पड़ी, यहांतक कि उस कार्यके लिए जेल भी जाना पड़ा। आगे चलकर सन् १८४९ में विन्टमवर्गके ड्यूकने हस्तक्षेप किया। ड्यूकके पैरमें बुरी तरहसे जख्म हो गया था और उनकी हालत नाजुक हो गई थी। उस समयके पुरातन-पथी डाक्टर-वैद्य उसे अच्छा न कर सके। आखिर डाक्टरोने सलाह दी कि अब उसके अच्छा होनेका केवल यही एक उपाय रह गया है कि उसका पैर काट दिया जाय। इसके सिवाय बचनेकी और कोई आशा नही। इसपर ड्यूकने स्क्रॉथकी सस्थामें पहुंचाये जानेके लिए जोर दिया। वहा पहुंचनेके कुछ ही महीने बाद वे पूरी तौरसे चगे और स्वस्थ होकर लौटे।

इसके बाद उन्होंने अपना रोग दूर होनेका पूरा-पूरा विवरण प्रकाशित करके समस्त आस्ट्रियन सेनामें वितरित करवाया। स्क्रॉथके उत्पीड़कोको यह अनुभव हो गया कि उनके लिए स्क्रॉथका और अधिक विरोध करना बेकार है। कुछ नये खयालके तथा प्रगतिशील चिकित्सकोने तो स्क्रॉथकी चिकित्सा-प्रणालीका मनन किया और उसकी नकल भी करने लगे।

इधर प्रिस्निज नालो और झरनोंके शीतल जलके प्रयोगपर निर्भर करता था, उधर स्क्रॉथने पट्टीके रूपमें नम-गर्मीके रोग-निवारक प्रभावको महत्त्व दिया। उसने अपनी प्रणालीसे सबधित एक आहारशास्त्र बनाया। उसकी सारी चिकित्सा 'स्क्रॉथ-चिकित्सा' कहलाई।

क्नाइप

स्क्रॉथका समकालीन प्राकृतिक चिकित्सक एक बवेरियन था, जिसका नाम था सेबेस्टियन क्नाइप। वह न केवल एक महान् चिकित्सक ही था, बल्कि एक शिक्षक तथा लोकसेवी भी था। ४५ सालसे अधिक समयतक एक स्वास्थ्य-गृह चलता रहा, जिसमें उसने बहुत अधिक सफलताके साथ

फादर क्नाइप

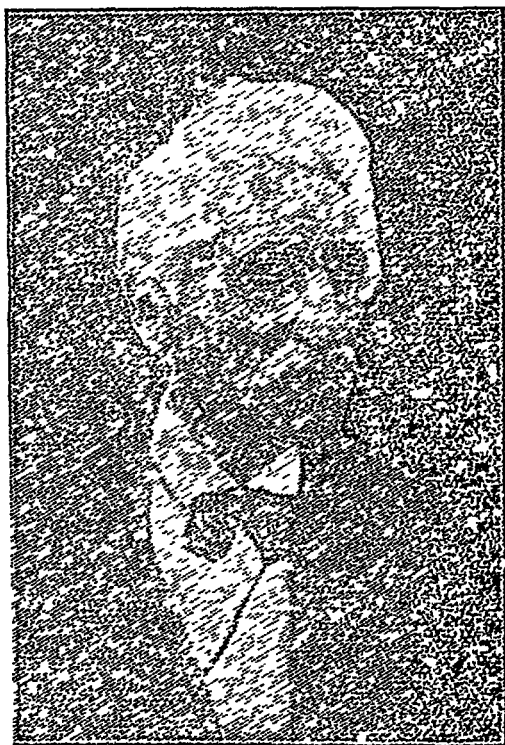
रोगियोकी चिकित्सा की। उसने प्राय हर तरहके रोगोको दूर करनेमें सफलता पाई।

क्नाइप जल-चिकित्साका बहुत बडा समर्थक तथा उसे प्रयोगमें लानेवाला व्यक्ति था। 'जल-चिकित्सा' नामक उसकी पुस्तक आज भी व्यापक रूपसे पढी जाती है। वह रोगीकी बीमारी तथा शारीरिक प्रकृतिके अनुसार विभिन्न प्रकारके तापमानके जलका प्रयोग करता था। ७५ सालकी अवस्थामें सन् १८९७ में उसकी मृत्यु हुई।

आरनॉल्ड रिक्ली

विगत शताब्दीकी एक जल-चिकित्सा-प्रणालीका आचार्य आरनॉल्ड रिक्ली (Arnold Rickli) था। उसने आस्ट्रियामें केन प्रान्तके टेल्डास नामक स्थानपर वायु और धूपकी चिकित्साका सेनेटोरियम

1317

स्थापित किया। यह संस्था संसारमें अपने ढंगकी एक थी। यहांपर चिकित्साकी जो पद्धति निकाली गई उसकी नकल संसारके प्रायः सभी

आरनॉल्ड रिक्ली

चिकित्सकोंने की। वह वायु-चिकित्सा (Atmospheric Cure) के नामसे प्रचलित है। इसका प्रयोग वे मुख्यत कब्जके रोगियोंके इलाजके लिए करते हैं। रिक्ली न केवल समूचे शरीरपर वायु, प्रकाश और सूर्यके आरोग्यकारी प्रभावका समर्थक तथा उपयोगकर्त्ता था, बल्कि वह कट्टर निरामिषभोजी भी था।

प्राकृतिक चिकित्साके नियम, जिनको वह प्रचारित करता था, कितने ठोस है इसका वह स्वय एक आश्चर्यजनक उदाहरण था। उसने ९७ सालकी लबी आयु पाई थी और मरनेके समयतक वह स्वस्थ और स्फूर्तिवान बना रहा।

हेनरिच लेमैन

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली डा० हेनरिच लेमैन (Heinrich Lamann)की बहुत अधिक ऋणी है। डा० हेनरिच जर्मन थे।

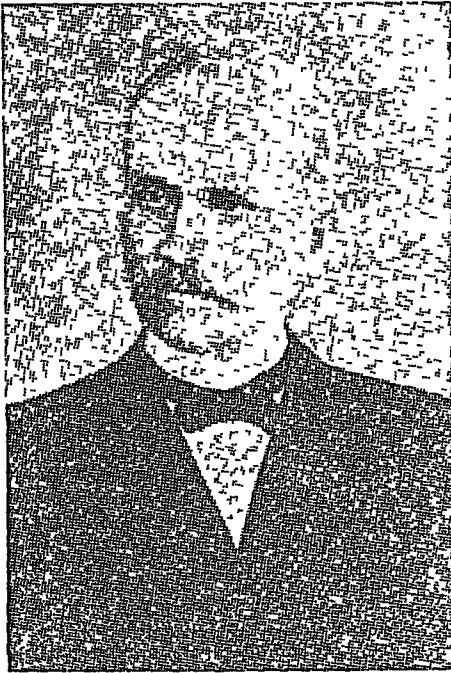
हेनरिच लेमैन

उन्होने ड्रेसडेन (Dresden) में एक स्वास्थ्य-गृह स्थापित किया था। मनुष्य जो भोजन करता है उसमें स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कौन-कौनसे गुण होने चाहिए ? इसके लिए दूधको मापदड स्थापित करनेवाले डा० लेमैन ही थे। आहार-विज्ञानको उन्होने जो सबसे बडी सहायता पहुंचाई वह उनका स्वास्थ्यके लिए आवश्यक तत्त्वोंसे सपन्न प्राकृतिक खाद्योके महत्त्वका अनुसंधान था। लेकिन उन्होने जो यह प्रमाणित किया कि साधारण तौरसे काममें लाये जानेवाले नमकके अत्यधिक प्रयोगसे क्या हानि पहुंच सकती है तथा शराब आदि पीना कितनी मूर्खताकी बात है, उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली निश्चय ही उनकी चिर-कृतज्ञ रहेगी।

लूई कूने

संभवतः प्राकृतिक चिकित्साके सबसे बड़े आचार्य लूई कूने थे। उनका भी जन्म जर्मनीमें हुआ था। अभी वह केवल २० सालकी अवस्थाके ही हो पाये थे कि उनका स्वास्थ्य बिल्कुल नष्ट हो गया। डाक्टरी चिकित्सा कराकर उनके माता-पिता मर चुके थे। पुरातन-पथी डाक्टरोके इलाजसे जब वे ऊब गये तो उन्होने प्राकृतिक चिकित्साकी शरण ली, जिसके बाद शीघ्र ही उनके स्वास्थ्यमें सुधार होने लगा। इसका उनपर इतना अधिक प्रभाव पडा कि वे अब इसके भक्त बन गए। उन्होने कई सालतक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका अध्ययन किया। अनंतर सन् १८८३ में उन्होने लिपज़िग (Leipzig) में एक स्वास्थ्य-गृह खोला।

वह जिन तरीकोंसे रोगियोका उपचार करते थे, उनमें धूप-स्नान, वाष्प-स्नान, कटि-स्नान और मेहन-स्नान थे। उनका मुख्य कथन था—"केवल सफाई ही रोगको दूर कर सकती है।" वह रोगीको निरामिष आहार अर्थात् सब्जी और रोटी खानेको बताते। रोगीकी परीक्षाके लिए वह मुख्यत. रोगीके चेहरे और उसकी गर्दनका निरीक्षण करते। 'नवीन चिकित्सा-विज्ञान' (The New Science of Healing)

और आकृति-निदान (The Science of Facial Expression)—ये दो उनकी सबसे अधिक प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। इनमेंसे पहली पुस्तकका

लूई कूने

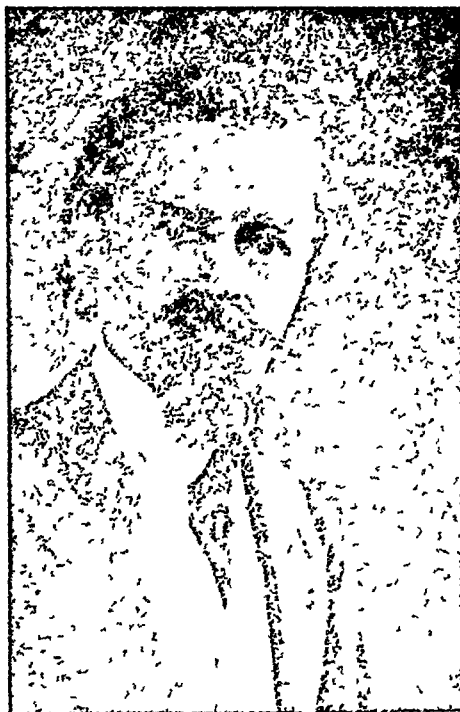
ससारकी प्राय. सभी भाषाओमें अनुवाद हुआ है। लूई कूनेका यह सिद्धांत कि सभी रोगोकी जड एक ही है अथवा मूल रूपमें सभी तरहके रोग समान है—आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साकी एक आधार-शिला है।

एडोल्फ जस्ट

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके एक अन्य आचार्य एडोल्फ जस्ट

(Adolf Just) थे, जिन्होने जर्मनीमें हार्ज पर्वत (Hatz Mountains) पर 'जगवार्न' नामक सेनेटोरियम स्थापित किया था। वे मिट्टीके प्रयोगके जन्मदाता है। वे नगे पैर चलने-फिरनेपर भी जोर देते

एडोल्फ जस्ट

थे ताकि पृथ्वीकी प्राणदायक शक्तियोंसे शरीरका संपर्क कायम हो सके। उन्होने 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' (Return to Nature)

प्रसिद्ध भोजन-शास्त्री एरनोल्ड एहरिट

नामक पुस्तकमें यह दिखाया है कि प्राकृतिक रहन-सहनके द्वारा मनुष्य किस प्रकार अपना 'कायाकल्प' कर सकता है। उनका कहना है कि अनुचित रहन-सहन तथा प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके ही कारण मनुष्यको रोग होते हैं। एडोल्फ जस्ट टीका लगवानेके विरोधी थे।

जेम्स सी० जैक्सन

प्राकृतिक चिकित्साके इतिहासका निर्माण यूरोपमें ही नही हुआ है। इसे आधुनिक रूप देनेमें अमरीकाका भी हाथ रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके प्रथम अमरीकन उन्नायक जेम्स सी० जैक्सन (James C. Jackson) थे। उनका जन्म सन् १८११ में हुआ था। पैंतीस सालकी अवस्थामें वे बीमार पडे। अमरीकाके डाक्टरोने रोगको असाध्य बताकर जवाब दे दिया। चारो तरफसे निराश होकर वह साइलस ओ० ग्लीसन (Silas O. Gleason) की, जो प्रिस्निजके शिष्य थे और जिन्होंने अमरीकामें जलचिकित्सा-गृह खोला था, शरणमें आए। वहापर एक सालके भीतर ही उनकी हालत काफी सुधर गई। उसके बाद वे ग्लीसनके साझीदार बन गये। इसके साथ ही उन्होंने एक मेडि-कल कालेजमें अध्ययन करना भी आरभ किया। वहासे उन्हे डाक्टरी करनेका लाइसेंस मिला। बादमें उन्होंने डैन्सविली (Dansvilli) न्यूयार्कमें 'जैक्सन सेनेटोरियम' की स्थापना की। आगे चलकर उसकी गणना अमरीकाकी सर्वप्रसिद्ध स्वास्थ्य-संस्थाओमें की जाने लगी। जैक्सनने दवाइयोका बहिष्कार करके जल, विश्राम, वैज्ञानिक व्यायाम, आहार, मानसोपचार तथा अन्य प्राकृतिक उपचारोका सहारा लिया। उनका आदर्श वाक्य था: "उचित रहन-सहनके द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करो" उनकी मृत्यु ८५ वर्षकी अवस्थामें हुई। उनके मरनेके बाद उनके पुत्र डा० जेम्स एच० जैक्सन उस सेनेटोरियमको चलाते रहे। अब वह संस्था अमरीकाके सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक बरनर मैकफेडेनकी संरक्षकतामें आ गई है।

रसेल टी० ट्राल

अमेरिकाके दूसरे प्राकृतिक चिकित्साके उन्नायक डा० रसेल टी० ट्राल (Dr. Russel T. Trall) थे, जिन्होंने फ्लोरेंस, न्यूयार्कमें,

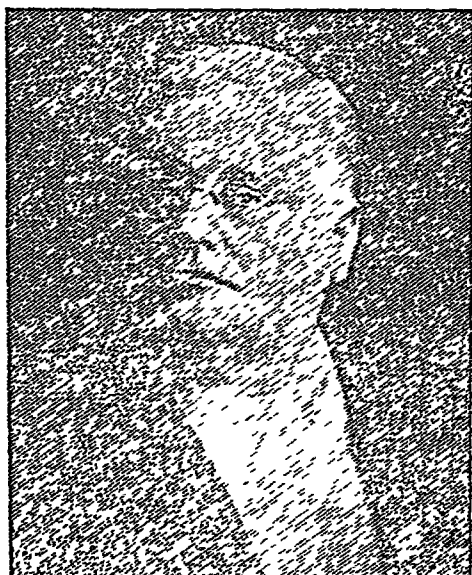
हाइजिनिक थेराप्यूटिक कालेजकी स्थापना की। वह प्राकृतिक जीवन और रोगोपचारके सबधमें विश्व-विख्यात पुस्तक-लेखक थे। यद्यपि उन्हे पुरातन-पथी मेडिकल स्कूलमें शिक्षा दी गई थी, तथापि वे आगे चलकर प्राकृतिक चिकित्सक वन गये।

जे० एच० कैलाग

अमेरिकाके एक दूसरे महान् वयोवृद्ध प्राकृतिक चिकित्साके आचार्य डा० जे० एच० कैलाग (Dr. J. H. Kellong) थे जो मिचीगैन (Michigan) के ससार-प्रसिद्ध बैटिल क्रीट सेनेटोरियमके डाइरेक्टर थे। जल-चिकित्सा, मालिश, धूप-चिकित्सा आदि अनेक विषयोकी पुस्तकें लिखनेवाले आप दूसरे विश्वविख्यात अमेरिकन लेखक हैं।

हेनरी लिण्डल्हार

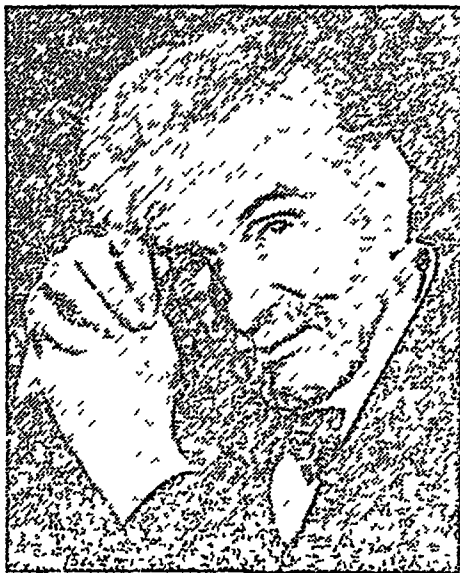
डा० हेनरी लिण्डल्हार (Dr. Henry Lindlahr) एक दूसरे अमेरिकन आचार्य हैं, जिन्होने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी विचार-धारा और उसके कार्योपर निर्णयात्मक प्रभाव डाला है। उन्होंने एक ऐसे सिद्धातका प्रतिपादन किया, जिसका अनुसरण आजकलके सभी प्राकृतिक चिकित्सक करते है। आपका कहना था, "प्रत्येक तीव्र रोग प्रकृतिकी रोगनिवारक शक्तिका परिचायक है।" आपका विश्वास है कि मनुष्यको अपने जीवनमें आगे चलकर जो तरह-तरहकी खतरनाक बीमारियोका सामना करना पडता है उसका मुख्य कारण यही है कि वह आरभके रोगोको ओषधियो और सुइयोके द्वारा दवानेका प्रयत्न करता है। उन्होने प्राकृतिक चिकित्साके सभी विविध पहलुओमे सहकारिता स्थापित करके उसे एक पूर्ण विज्ञानका रूप देनेमें असाधारण कार्य किया। चक्षु-विज्ञान (Iridiagnosis) के वे जोरदार समर्थक थे। उन्होने अपने नामसे शिकागो और एमहर्स्टमे दो सेनेटोरियम खोले। 'Iridiagnosis' और 'The Philosophy and Practice

of Natural Therapeutic'—ये उनकी दो प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। डा० लिण्डल्हार पहले प्राचीनपंथी डाक्टरी चिकित्सा-प्रणालीके

हेनरी लिण्डल्हार

अनुसार रोगियोंकी चिकित्सा करते थे। एकाएक वह स्वयं बीमार पड़ गये। बीमारीकी हालतमें उन्हें जो कटु अनुभव हुए उनसे वे यह समझ गये कि औषध-विज्ञान और शल्य-शास्त्र उनकी सहायता पहुंचानेमें कितने असफल हैं। अनंतर उन्हे चिकित्साका एक नया मार्ग—एक नया सिद्धांत—मिला और वह था प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत।

टिलडेन

अमेरिकाके प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सकोंमें डा० जे० एच० टिल-

वरनर मैकफेडन : आजके एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक

डेन (Dr. J. H. Tilden) का स्थान सबसे ऊंचा है। उनका कहना है कि उपचारकी ठीक विधि यह है कि उन आदतोको रोक दिया जाय जो स्वस्थ रहनेके लिये विघातक हैं और सीखा जाय कि किस प्रकारका जीवन व्यतीत करना चाहिए। डा० टिलडेन बडे लेखक और विचारक थे। उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक 'बिगडा स्वास्थ्य' (Impaired Health) है।

वेनेडिक्ट लस्ट

अगर यहांपर डा० वेनेडिक्ट लस्ट (Dr. Benedict Lust) के नामका उल्लेख न किया जाय तो प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास

वेनिडिक्ट लस्ट और अमेरिकन नैचुरोपैथिक
एसोसियेशनके अध्यक्ष : जस्सी मर्सर गहमन

अधूरा रह जायगा। डा० लस्ट आचार्य क्नाइपके शिष्य थे और अमेरिकाके एक अग्रगण्य प्राकृतिक चिकित्सा-सबधी कालेजके प्रधान थे।

अन्य आचार्य

इसी प्रकार डा० डिवी (Dewey) और एलफ्रेड डब्ल्यू० मैंककेन, अमेरिकाके सुप्रसिद्ध आहारशास्त्री, डा० एण्ड्यू ही स्टिल, आस्टियोपैथीके

इंग्लैंडके प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक : स्टैनली लीफ

जन्मदाता और काइरोप्रैक्टिकके सस्थापक डा० डेनियल डी० पामर (Daniel Palmer) के नाम छोड़े नही जा सकते।

अगर केवल योग्यता और कार्य-सफलताके विचारसे देखा जाय तो ऐसे कई एक अंग्रेज, अमेरिकन तथा अन्य यूरोपीय प्राकृतिक चिकित्सक हैं, जिनके नामोंका यहांपर उल्लेख किया जाना चाहिए लेकिन यहां उन सबका परिचय देना संभव नहीं है। यहांपर प्राकृतिक चिकित्साके विकासके क्रमका केवल सरसरी तौरपर सिंहावलोकन ही किया गया है।

: २ :

जीवन-शक्ति

बीमार पड़कर अच्छा होनेमें जितना बखेडा है उससे बहुत कम बखेडा बीमार न पड़नेमें है। पर आप कहेंगे कि बीमार पडना चाहता कौन है ? बीमार न पड़ें यह क्या हमारे अख्तियारकी बात है ? जरूर, सोलह आने आपके वशकी बात है। पर उसके लिए यत्न तो करना ही पड़ेगा ।

हमारे शरीरमें जीवन-शक्ति नामकी एक वस्तु है, वह जब मनुष्यके शरीरमें यथेष्ट मात्रामें रहती है तो वह रोगके हमलोंसे बचा रहता है। रोग रास्ता भूलकर यदि आ भी गये तो वह शक्ति झटपट उसे निकाल बाहर करती है।

चिकित्सक शरीरमें की इस वस्तुको पहचानते हैं। वे पीले, मुरझाये चेहरेको देखकर कई बार कह देते हैं कि देखो, तुम्हारी जीवन-शक्ति बहुत कम हो रही है, उसे बढाओ, अन्यथा तुम किसी भी रोगके चगुलमें फँस सकते हो।

पर जीवन-शक्ति क्या है, यह बहुत कम लोग जानते हैं और वह कैसे बढ़ाई जा सकती है, इसे तो और भी कम।

यो समझनेको हम उसे बल, आशा, उत्साह एव आत्मविश्वासका पुज कह सकते हैं। आकाशचारी पक्षियोके चहचहानेके पीछे कौन-सी शक्ति होती है ? वनके पशु किसके भरोसे दौडते, भागते एव कुलाचें मारते है ? बच्चेकी उछल-कूद, दौड-धूप, किलकारिया, चेहरेपर सुर्खी, मनमें उत्साहका दरिया बहनेका रहस्य क्या है ? जीवन-शक्ति। इसके विप रीत, हम काम करते जरूर है, पर सरमें हलका-हलका दर्द लिये हुए काममें पूरा मन नही लगता। खाते जरूर है, पर पेट पूरा साफ नही होता

इस तरहकी शिकायते करनेवालोको किस चीजकी कमी है? जीवन-शक्तिकी। यदि आदमी जीवन-शक्तिसे भरपूर हो तो रोग हो ही क्यों और यदि हो भी जाय तो वह इतना दुखदायी क्यो हो? क्यों वह देरतक ठहरे? हलके अवड़की तरह आना और शरीररूपी आंगनको साफ करके भाग जाना चाहिए। उसके वाद मनुष्यको अपने अंदर पहलेसे अधिक उत्साह-स्फूर्ति, मौज-मस्तीका अनुभव करना चाहिए।

पूर्ण स्वस्थ शरीरमे रोग स्थान पा कैसे सकता है? महान् वैज्ञानिकोका कहना है कि शरीरके जीवन-शक्तिसे भरा-पूरा होनेपर रोगके कीटाणुओकी दाल वहा नही गलती।

सिर्फ रोग ही नही उसके होनेके खतरेसे भी मुक्त होनेके अनुभवकी कीमत आप लगा सकते है? यह अमूल्य निधि सभी प्राप्त कर सकते है और उसे जीवनके अततक वनाये रह सकते है। रोगका भय सार्वभौम है। कुछ लोगोंके लिए तो रोगका डर भूतसे भी ज्यादा डरावना है। पर कोई भी सुलझे दिमागका आदमी अपनेको इस भयसे मुक्त कर सकता है। वह अपनी जीवन-शक्ति इतनी वढा सकता है कि शरीर रोगसे सदा मुक्त रहे। और जीवन-शक्तिको वढाना ही रोगसे—चाहे उसका नाम कुछ भी क्यो न रख दिया गया हो—मुक्ति पानेका एकमात्र रास्ता है।

जिन नियमोपर चलनेसे जीवन-शक्ति वढती है वे वहुत सरल है। पहले उन्हे जानना और फिर उनपर चलनेकी इच्छा होनी चाहिए। एक वारके अनुसरणसे वे सर्वथा स्वाभाविक हो जाते है और फिर उनके पालनमें मनोवल लगानेकी जरूरत नही होती।

स्वास्थ्यको सुंदर वनाने अथवा जीवन-शक्ति वढानेके साधन है आराम, नींद, धूप, हवा, पानी, भोजन और सृजनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें।

माता-पिताके रोगी होने और उनकी गलत रहन-सहन एव अनियमित भोजनके कारण कुछ लोग जन्मसे ही वहुत थोडी जीवन-शक्ति लेकर

पैदा होते है। पर प्रकृतिकी गति हमेशा उन्नति एव पूर्णताकी ओर रहती है, अत वे भी स्वास्थ्य-नियमोपर चलकर अपनी जीवन-शक्ति वढा सकते है एव पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते है।

निद्रा

निद्रा जीवन-शक्तिका सवसे वडा स्रोत है। यह केवल शारीरिक विश्रामका साधन ही नही है। निद्रावस्थामें अनेक महत्त्वके कार्य भी होते है। सोनेमें जागते समयसे शक्ति वहुत कम खर्च होती है इसलिए सोनेमें शक्तिकी वचत भी होती है।

जीवन, शक्तिका दूसरा नाम है। शरीर अपने सारे कामोके लिए इसी शक्तिपर निर्भर है। पर यह शक्ति कहासे आती है हमें इसका ज्ञान न होनेपर भी, हम यह जानते है कि यह शक्ति अथवा प्राण सारे आकाशमें व्याप्त है। धूप, हवा एवं खाद्योमें यह प्राण प्रवाहित होता रहता है और जव हम इनका उपयोग करते है, हमारे शरीरका कण-कण इसे पीता अथवा सोखता है। हम सोते समय इन प्राणोके समुद्रमें अवगाहन करते रहते है। सोनेकी दशामें हमारा चेतन मस्तिष्क निश्चेष्टावस्थामें रहता है। इस समय जाग्रदवस्थाकी अपेक्षा हममे शक्तिका प्रवाह वहुत सरलतासे होता है। इस शक्तिको हम किस सीमातक अपनी ओर आकर्षित करते है और उसे अपनेमे मिला पाते है यह कुछ हदतक हमारी जन्मजात शक्तिपर निर्भर करता है। यह हमारी विचार-धारा और रहन-सहनके तरीकेपर भी निर्भर करता है। विचार-धारा और रहन-सहनका तरीका हमारे अधिकारकी चीजे है। हम इन्हे दुरुस्त रखकर इस शक्तिको अपनी ओर अधिकाधिक आकर्षित कर सकते है और जीवन-शक्ति वढा सकते है। साधारणत लोग निद्राके महत्त्वको समझते है। डाक्टर और वैद्य भी सोते रोगीको जगाकर दवा देनेसे रोकते है। निद्रा स्वय सवसे वडी ओषधि

है। बच्चे इस ओषधिका खूब उपयोग करते है। नवजात शिशु दिन-रातके चौबीस घटोमेंसे तेईस घंटे सोता है। चार-पाच वर्षका होनेतक वह दस-बारह घटे सोता है। पर वही बड़ा होनेपर अपने बुजुर्गोकी आदत देखकर कम सोकर काम चलानेकी कोशिश करता है। सोनेका समय अनियमित हो जाता है। आदमी सिनेमा, नाटक, पार्टियों तथा ताश-शतरंजके लिए सोनेके घंटोमेंसे कटौती करता है। कामका भार सिरपर इस प्रकार बाधा जाता है कि सोनेके समय भी वह नही उतरता। फल यह होता है कि जितनी देर सोया जाता है उसका भी पूरा लाभ नही मिलता। साधारणतः एक व्यक्तिको आठ घटे सोनेकी जरूरत होती है। जो कमजोर है, जिनका नाड़ी-मंडल दुर्बल है उन्हें नौ घंटे सोनेकी जरूरत हो सकती है। वे चाहे तो दिनमे भी एकआध घटे सो सकते है।

जो रातको देरतक काम करनेके आदी है उन्हे जल्द सोकर और सवेरे उठकर काम पूरा करनेकी कोशिश करनी चाहिए। आधी रातके पहले एक घटा सोना बादके दो घटोंके बराबर है।—लोगोकी इस धारणामें बहुत सचाई है।

चिंताकी गठरी, कम-से-कम सोते वक्त, टाडपर धर दीजिए और निश्चित होकर बच्चेकी तरह सोइए। सोनेके पहले सारे शरीरको ढीला छोड देना चाहिए। अंगोको तानकर सोना, सोते वक्त कुछ-न-कुछ काम करते रहनेके बराबर है। एक रात कम सोनेकी पूर्ति कई रातोमें और बड़ी कठिनाईसे होती है, अत सोनेकी अनियमिततासे सदा बचना चाहिए।

धूप

निद्राके बाद दूसरा स्थान धूपको मिलना चाहिए। संसारके सभी प्राणियोका जीवन-कार्य बहुत कुछ सूर्यपर निर्भर है। किसी पौधेको धूपमेंसे

हटाते ही वह मुरझाने लगेगा और फिर शीघ्र प्रकाशमें न लानेपर वह मर जायगा। पौधेकी पत्तियोको हरियाली देनेवाली वस्तु ही रक्तको लाली देती है। तब धूप न पानेवाले लोगोंके चेहरे पीले और मुरझाए दिखाई दे इसमे आश्चर्य क्या ? धूपको न घुसने देनेवाली शहरकी गलियोमें चलनेवाले, प्रकाशविहीन ऊचे-ऊंचे मकानोमे रहनेवाले, आफिसके अधेरे कमरोमें काम करनेवाले लोग जरा अपने वदनको धूप और प्रकाशसे भरे खेतमें काम करनेवाले मजदूरके शरीरसे मिलाकर देखें। कहा तो उनका मुरझाया, पीला, निस्तेज शरीर, कहा वह तावे-सी तपी देह—जैसे तेज प्रस्फुटित हो रहा हो। यह सही है कि यह दशा उन्हींको मिलेगी जिन्हें उचित भोजन नसीव होता है।

प्राणदायिनी धूपसे दूर रहनेवाले लोग अधमरे-से रहते हैं पर ताज्जुब है कि वे धूपसे हटाये गये पौधेकी तरह मुरझाकर मर क्यो नही जाते ? कारण, जो फल-तरकारिया एव ऐसे खाद्य जिन्हे आगके सपर्कमें लाये विना खाया जाता है उनमे सूर्यका समाहित प्रकाश हमें मिल जाता है और जीवनकार्य किसी तरह चलता रहता है।

जीवन-शक्ति वढानेकी इच्छा रखनेवालेको अधिक-से-अधिक धूप एव प्रकाशमें रहना चाहिए। जहातक हो सके कम-से-कम कपडे पहन-कर सुहाती-सुहाती धूपमें नित्य अधिक-से-अधिक समयतक रहा जाय। कुछ देर नित्य नग्न होकर धूप लेनेका मौका निकाला जा सके तो ज्यादा अच्छा होगा।

जब वाहर धूप दूबसे खेल रही है उस समय आप बच्चोको कमरेमें रखनेकी कोशिशमें कामयाब नही हो सकते। उन्हें किसी तरह बाध दिया गया तो उनका जी हमेशा धूपमें उछलने-कूदनेका करता रहेगा। छायामे बधे पशुको खोल दीजिए वह धूपकी ओर दौडेगा। पशु और बच्चोने निसर्गसे अपना नाता अभीतक तोडा नही है।

वायु

भोजन विना आदमी कई सप्ताह जीवित रह सकता है और पानी विना कई दिन, पर क्या कभी आपने सोचा है कि वायुमें वह कौन-सी वस्तु है जो हमें जीवित रखती है ? वैज्ञानिक इसे ओषजन कहते है, अथवा प्राण कहिए। फेफड़े वायुमे अनुप्राणित ओषजन ले लेते है और रक्तकी गंदगीको कार्वनके रूपमें वाहर निकलनेवाली वायुके साथ निकाल देते है। श्वासद्वारा फेफड़ोके अदर रक्तकी सफाईके लिए जानेवाली वायुमे यदि धूल एवं लोगोके सासोद्वारा वाहर निकाली हुई वायु मिली हो तो क्या इसे सप्राण वायु कहा जा सकता है ? कार्वनसे लदी, गदगीसे भरी इस दूषित वायुको ग्रहण करनेवाले यदि मुर्दे-से दिखाई दें तो इसमें क्या आश्चर्य है ? यही नही, लोग अज्ञानवश जाड़ेमें सर्दी लग जानेके भयसे, गर्मीमे लू लग जानेके डरसे कमरेकी खिड़किया वद रखते हैं। शरीरको वायु एवं प्रकाशसे वचानेकी कोशिशमें कमाल कर देते है। जाडेकी वात छोडिए लोग गरमीमें भी अपनेको सिरसे पैरतक मोजो, जूतो, कोट, पैंट, नेकटाई, हैटसे ढके रहते है। एक तरहसे ये लोग प्रकाश एवं वायुमें आनेपर भी अपनेको छोटी तग अंधेरी कोठरियोमें वंद रखते हैं। वे नही जानते कि रोमकूप भी फेफड़ोंकी भाति सास लेते और निकालते है। जहातक वन सके कम कपड़े तथा हलके और ढीले कपड़े पहनने चाहिए। यो श्वासद्वारा हवा फेफडेके प्रत्येक भागमें नही पहुचती। केवल ऊपरका भाग काम करता रहता है एव नीचेका भाग निश्चेष्ट, मुर्दा-सा पड़ा रहता है। इसे जिलाने और वायुका पूरा-पूरा लाभ उठानेके लिए गहरी सासें लेनी चाहिए। इसके लिए फेफड़ोको वायुसे धीरे-धीरे खूव भरना चाहिए और उससे भी धीरे खाली करना चाहिए। इस क्रियाका सवंध कसरतके साथ वहुत अच्छा होता है। कसरत करते समय स्वयं गहरी सासे लेनेकी जरूरत पड़ती है। उस वक्त थोड़ा खयाल रखकर वायुसे विशेप लाभ उठाया

जा सकता है। टहलते वक्त भी यह क्रिया मौजसे की जा सकती है। यो सोनेके पहले एव भोजनके पहले अथवा किसी वक्त भी दस-पद्रह वार गहरी सासें लेना और छोडना लाभकर है। इस क्रियाका अधिक-से-अधिक लाभ उठानेके लिए इसे स्वच्छ एव शुद्ध वायुसे परिपूर्ण स्थानमे करना चाहिए।

जल

जलका प्रयोग वाह्य एव आतरिक स्वच्छता एव पीनेके लिए किया जाता है। पिये गये जलसे आतरिक स्वच्छता होती है। पर वह गदा रहे तो सफाईके वदले शरीरमें गदगी ही वढेगी। अत पीनेके लिए उपयोग किया जानेवाला जल विशेष स्वच्छ हो इसका विशेष खयाल रखना चाहिये—और इस सफाईका काम जल अच्छी तरह तभी कर पाता है जव वह खाली पेट या हलके पेट पिया जाता है। अत जल पीनेका समय सवेरे उठते ही, सोते समय, भोजनके एक घटे पहले एव भोजनके दो-तीन घटे वाद रखा जाय तो उत्तम रहेगा। यो थोड़ा पानी भोजनके साथ भी पीना अनुचित नही है।

ठडे पानीसे स्नानके आनदको सभी जानते है। स्नानके वाद जिस दिव्यताका अनुभव होता है वह देवताओके अनुभवकी चीज है। ताजगी एव आनदका अनुभव हमें जलकी ठडकके कारण होता है। जवानीका अर्थ है रक्तकी गतिका तीव्र होना, उसमे शिथिलता आना वुढापेका लक्षण है। ठडे जलके स्नानसे रक्तकी गति तीव्र होती है। शरीर-तापकी अपेक्षा ठडा जल त्वचापर लगनेसे निकटकी रक्तवाहिनिया एव शिराए सिकुडती है, रक्त तेजीसे भीतरकी ओर दौडता है और फिर खाली जगहको भरनेके लिए दूनी गतिसे एव अधिक मात्रामे वापस आता है। जिसका अनुभव हमें पानीसे लगी ठडकके तुरत वाद आनेवाली गरमीसे होता है। इस प्रकार ठडे पानीका स्नान रक्तसचालनको समुचित एव स्वस्थ

रखनेमें सहायक होता है। इसके विपरीत गरम पानी स्नायुओंको शिथिल करता है, उससे स्नान करनेके बाद ताजगी नहीं सुस्तीका अनुभव होता है। जितना ही पानी गरम होगा, सुस्ती ज्यादा आवेगी अत. हमेशा हर मौसममें ठंडे पानीसे ही स्नान करना ठीक है। ठंडे पानीके स्नानका लाभ स्नानके पहले सारे शरीरको हाथसे या तौलियेसे रगड़कर बढ़ाया जा सकता है। पांच-सात मिनटके रगडनेसे ही त्वचा गरम हो जायगी और उसपर ठंडा पानी पड़ेगा तो रक्तकी गति अधिक तीव्र होगी। रगड़नेका एक और लाभ होगा कि रोम-कूप खुल जायंगे और शरीरकी अधिक सफाई हो सकेगी।

जो सशक्त हैं वे स्नानके इस लाभको और भी बढा सकते हैं। वे स्नानके बाद शरीरको तौलिएसे न सुखाकर हथेलीसे रगड़-रगडकर सुखा लें। इससे त्वचाके अनेक रोग चले जाते है, त्वचा कांतिमान् और सजीव बनती है। रगड़से जो श्रम होता है उससे कसरतका लाभ मिलता है।

भोजन

नींद, धूप, हवा, पानीकी अपेक्षा भोजनका मसला बहुत कम आवश्यक है। कहना इतना ही है कि इसके संबंधमें यदि केवल एक नियमका पालन किया जाय कि कुदरत हमें जो खाद्य जिस तरह प्रदान करती है उसका हमें उसी रूपमें प्रयोग करना चाहिए, तो इसके संबंधमें जितनी गलतियां होती हैं उन सबसे हम बच जायगे। हम खूराकमें जितनी ही कारीगरी लगाते है उतनी ही उसे बिगाडते हैं। जिन खाद्योंका उनके स्वाभाविक रूपमें उपयोग न हो सके उनका हमें कम-से-कम उपयोग करना चाहिए। इस तरह फल, मेवे, कच्ची तरकारियां, कच्चे दूधका प्रयोग अधिक हो और अन्नका कम-से-कम। उस कम मात्राको भिगोकर और अंकुर उगाकर बड़ी सफलताके साथ खाया जा सकता है। आप जानते ही हैं कि खाद्योंमें प्राण होता है और यह भी जान लीजिए कि

आगके संपर्कमें आनेपर यह बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। जीवन-शक्ति बढानेके लिए प्रयत्नशील व्यक्तिको इसका खयाल रखना चाहिए।

विचार

विचार और स्वास्थ्यका क्या सबध है इसे प्राय सभी लोग जानते है। चिताको चिताकी सगी बहन कहा जाता है। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ और मोह भी कम विनाशक नही है। क्रोधका घातक प्रभाव तुरत दिखाई देता है। मुह सूख जाता है, बदनकी गरमी बढ जाती है और भूख चली जाती है। इन सभी घातक प्रवृत्तियोसे बचना चाहिए। वस्तुत ये सभी खराब स्वास्थ्यके लक्षण है। अपनेको स्वास्थ्यके रास्तेपर डाल देनेपर इन सभी प्रवृत्तियोपर आपका स्वय अधिकार हो जायगा।

विचारोको घातक एव सृजनात्मक दोनो प्रकारका बनाया जा सकता है। आप किसीको कह दीजिए कि भाई! तुम तो बडे दुबले हुए जा रहे हो, उसका चेहरा लटक जायगा और कहिए तुम तो बहुत खुश नजर आ रहे हो, उसके चेहरेपर मुस्कराहट और लाली दौड जायगी। इस प्रकार हम अपने बारेमे, हम कमजोर है सोच-सोचकर अपनेको कमजोर बनाते है और अपने मनको निश्चित रूपसे यह बताकर कि मै स्वस्थ हू और स्वस्थ होता जा रहा हू, अपनेको स्वास्थ्य-मार्गके उन्नत पथपर लगाते हैं। रातको सोते समय मनमे धारणा करनी चाहिए कि स्वस्थ रहना हर प्राणीका जन्मसिद्ध अधिकार है और मै पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करके रहूगा। हमेशा अपनेको शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, आशा एव स्फूर्तिका केंद्र समझिए। फिर ये बिना बुलाए आपके पास आ जायगे।

यदि रोग हो ही जाय तो उसकी भयकरताके सारे विचार रोगीको अपने दिमागसे निकाल देने चाहिए। जहांतक हो सके रोगको सरल समझना चाहिए। इसमे तो सदेह नही कि उचित उपचारोसे रोगोकी भयंकरता स्वत चली जाती है। कभी निराश नही होना चाहिए।

विश्वास रखना चाहिए कि मेरा स्वस्थ होना निश्चित एवं ध्रुव है। ऐसा विश्वास करनेकी आवश्यकतापर जितना जोर दिया जाय थोड़ा है। इस विश्वासके बलपर रोग भगाकर स्वास्थ्य लौटाया जा सकता है और मृत्यु जीवनमें परिणत की जा सकती है।

बुरी आदतें

जीवन-शक्ति बढ़ानेके इन उपायोंके अलावा ऐसी आदतोंसे भी बचना चाहिए जिनसे जीवन-शक्तिका ह्रास होता है। एक तरफ यदि आप जीवन-शक्ति बढानेके उपाय करते रहें और दूसरी ओर ऐसी आदतोंके भी गुलाम बने रहें जो जीवन-शक्तिको नष्ट करती है तो फिर जीवन-शक्ति कैसे इकट्ठी होगी ? जीवन-शक्ति बढानेके अबतक जो उपाय बताये गये हैं उनपर न चलने या उनके विपरीत चलनेसे जीवन-शक्ति नष्ट होती है। पर जीवन-शक्ति नष्ट करनेके कुछ सीधे उपाय भी हैं, जैसे चाय, काफी, सिगरेट, शराब, ताड़ी, गांजा, भांग एवं दवाओंका व्यवहार तथा मैथुनकी अधिकता। जिस प्रकार क्रोध, घृणा, डर आदि जीवन-शक्तिको नष्ट करते हैं उसी प्रकार जल्दबाजी, कार्याधिक्य एवं जल्द-से-जल्द धन कमानेकी व्यग्रता भी जीवन-शक्तिका कम नाश नहीं करती। मानसिक तथा अन्य शारीरिक ऐसी अनेक आदतें हो सकती हैं जिनमें आदमी फँसा हो सकता है और अनजानमें अपनी जीवन-शक्तिका नाश करता रह सकता है। हर आदमीको चाहिए कि वह स्वयं अपनी आदतोंका अध्ययन करे। जो विनाशकारी हो उन्हें छोड़ दे। जीवन-शक्ति बढ़ानेके अन्य उपायोंका पालन करना एवं बुरी आदतों-द्वारा जीवन-शक्तिका नाश करते रहना तो बागसे सुंदर पुष्पोंको चुनकर नालीमें डालना है।

जो व्यक्ति निद्रा, वायु, धूपका लाभ लेते हुए नियमित रूपसे कसरत-के साथ-साथ कभी-कभी उपवासद्वारा पाचन-शक्तिको भी आराम देते रहेंगे वे निश्चय ही जीवन-शक्तिके अक्षुण्ण भंडारके अधिकारी होंगे।

: ३ :

कीटाणु और रोग

कीटाणुओके होनेसे किसीको इनकार नही है। वे है और उस हवामें भी है जिसे हम फेफडोमें ले जाते है और हमारे भोजन और जलमें भी। पर हम यह नही मानते कि इन कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते है। अमुक रोगवाले रोगीके शरीरमें अमुक कीटाणु मिलते है, यह भी सही है, पर रोगी शरीरमे इन कीटाणुओका पाया जाना, रोगका कारण नही वरन् रोगका एक लक्षणमात्र है।

बहुतसे डाक्टरोने इस वातको प्रमाणित भी किया है। डाक्टर आर० एल० वार्टविस कीटाणु-शास्त्रके विशेपज्ञ माने जाते है। उन्होने अपनी पुस्तक "डाइगनोसिस वाइ मीन्स आफ दी ब्लड" (रक्तद्वारा निदान)में लिखा है कि "इसका कोई सवूत नही दिया जा सकता कि यक्ष्मा होनेके पहले रोगीके शरीरमें यक्ष्माके कीटाणु मिलते है। यद्यपि कहा यह जाता है कि रक्त ही रगोतक यक्ष्माके कीटाणुओको ले जाता है। पर यक्ष्माके कीटाणु आजतक रक्तमें नही मिले।" कीटाणु-शास्त्रकी अनेक पुस्तकोमें यह लिखा है कि किसीके शरीरमें तीन-चार रोगोंके कीटाणु मिल सकते है, पर उनमेंसे एक भी वह रोग जो ये कीटाणु पैदा कर सकते है, नही मिलता। तो क्या यही एक वात किसी हदतक यह प्रमाणित नही करती कि कीटाणुओसे रोग नही पैदा होते? अन्न, जल आदिमें लगे कीटाणुओको तो पकाते समय गरमीद्वारा मार दिया जा सकता है, पर हवा इनसे कैसे शुद्ध की जायगी? और हवामें तो कीटाणु रहते ही हैं, फिर हम सब क्यो नही बीमार पड़ते? हैजा, प्लेग-सी महामारी फैलनेपर —जिनका कारण कीटाणु ही वताए जाते है—जितने लोग मरते है उनसे

वहुत अधिक तो वचे ही रहते है ! डाक्टर और कीटाणु-शास्त्रकी ओरसे कहा जाता है कि इसका कारण यह है कि शरीरमे ऐसी शक्ति होती है जो हमें रोगसे वचाती है।

प्राकृतिक चिकित्सक कहते है कि जिस शरीरमें यथेष्ट जीवन-शक्ति होती है उसका कीटाणु कुछ विगाड़ नही सकते। कीटाणुओको जीने वढ़नेके लिए उपयुक्त सामग्री चाहिए—अर्थात् गंदा शरीर।

कई वर्ष हुए इस कथनकी सत्यता जॉन फ्रासर, एम० डी०ने प्रमाणित की थी। उन्होने इस विपयपर एक लेख सन् १९१९में अमेरिकामें प्रकाशित होनेवाली पत्रिका "फिजिकल कल्चर"मे लिखा था। इस लेखमे उन्होने टारटोमें जो कई प्रयोग किये गये थे उनका वर्णन किया है, वह यो है :—

"कीटाणु घातक है अथवा नही, यह सावित करनेमें टारंटोने वहुत वड़ा भाग लिया है। केवल तीन वर्प इसी एक वातके अध्ययनमें विता दिए गए कि "कीटाणु कव पैदा होते है ?" जवाव यही मिला कि "जव एक रोग शरीरमे पैदा हो जाता है उसके वाद ही उस रोगके कीटाणु उस शरीरमे मिलते है" यह कथन इस वातको प्रमाणित करता है कि रोगके कारण ही कीटाणु पैदा होते है न कि कीटाणुओंके कारण रोग।

"सन् १९१४में एक वार एक डाक्टर डिप्थीरियाके पचास हजार कीटाणु पानीमें डालकर यह प्रमाणित करनेके लिए पी गया कि कीटाणु रोग पैदा नही करते। उसके मित्रो और संवधियोने उसके इस कार्यका घोर विरोध किया और कहा कि यह तो मौतको न्यौता देना है। पर कई दिनोतक प्रतीक्षा करनेपर भी उसे डिप्थीरिया नहीं हुआ। तव दूसरे पक्षको वाध्य होकर यह मानना पडा कि कीटाणुओमें रोग पैदा करनेकी शक्ति नही है। पहले पहल डिप्थीरियाके कीटाणु आजमानेका कारण यह था कि एकोनाइट डिप्थीरियाकी रामवाण ओपधि समझी जाती है और लोगोको यह विश्वास था कि अगर उक्त महाशयको डिप्थीरिया

रोग हो भी जायगा तो एकोनाइटकी सहायतासे उन्हे वचा लिया जायगा।

"दूसरी वार डिफ्थीरियाके लाखो कीटाणु एक व्यक्तिकी जिह्वाके नीचेके कोमल भाग एव नाकमे डाल दिए गए, फिर भी रोगका कोई चिह्न प्रकट न हुआ। इस फलसे उत्साहित होकर और भी अनेक रोगोकी कीटाणुओकी परीक्षाकी सोची गई। निमोनिया रोगके कीटाणुओपर तो कई प्रयोग किए गए। उन्हे करोडोकी तादादमें दूध, रोटी, आलू, मास, पानी आदिमें डालकर खाया गया। तथा इन कीटाणुओको रोग पैदा करनेके लिए वहुत उत्साहित भी किया गया। पर रोगका एक लक्षण भी वे प्रकट न कर सके।

"एक प्रयोग मियादी वुखारके कीटाणुओपर किया गया। उन्हे भी लाखोकी तादादमें शुद्ध जल, ताजा दूध आदिके साथ निगला गया। यह खास खयाल रखा गया था कि कीटाणु खूब सजीव हो पर कीटाणु खाने-वालेको इसके सिवा कोई अनुभव नही हुआ कि उसने कीटाणु निगले थे।

"मैनिंजाइटिस (दिमागपर असर करनेवाली एक वीमारी) सी भयानक बीमारीपर तो अनेक प्रयोग किए गए। कहा जाता है कि यह वीमारी नाककी कोमल झिल्लियोमें पनपती है। अत नाकमें करोड़ोकी तादादमे ये कीटाणु डाल दिए गए। पर धैर्यपूर्वक कई दिनोतक प्रतीक्षा करनेपर भी रोगके दर्शन नही हुए।

"सन् १९१४से '१८ तककी अवधिमे इस तरहके प्राय १५० प्रयोग किए गए। पर किसी भी प्रयोगका फल ऊपरके फलोसे भिन्न न निकला।"

इस तरहके प्रयोग दुनियामें जगह-जगह किए गए है। और उनका व्यौरा विस्तृत रूपसे वतलाया जा सकता है लेकिन "कीटाणु रोग पैदा करते है" यह सिद्धात गलत सावित करनेके लिए ऊपर जितना कहा गया है वह काफी समझा जाना चाहिए।

यदि हम प्राकृतिक चिकित्साके इस वडे सिद्धातको कि "कीटाणु रोग पैदा नही करते वल्कि कीटाणु उस शरीरमें पैदा होते है जिसमें उनके

फलने-फूलने योग्य सामान होता है" मान ले तो हमें प्राकृतिक चिकित्साके दूसरे सिद्धांतोको समझनेमे सहायता मिलेगी। तव हम समझ सकेंगे कि कीटाणुओंको मारनेके लिए लगाए गए टीके और इंजेक्शन आदिसे रोग नही जाता, इस विधिसे शरीरमें जहर जरूर इकट्ठा हो जाता है।

आप कह सकते है कि कौन जाने हमारा शरीर ऐसा हो जहा कीटाणुओंके पनपनेकी सुविधा हो तो टीका लगवाकर रोगसे वचे रहना क्या अच्छा नहीं होगा? अथवा रोग हो जानेपर इंजेक्शनके सहारे कीटाणुओको मारकर स्वस्थ हो जाना सुरक्षित न होगा? वात देखनेमें बहुत सुदर प्रतीत होती है पर इसमें कोई तथ्य नही है। प्राकृतिक चिकित्सक यह विल्कुल ही नही मानते कि कीटाणु किसी प्रकार भी रोग लानेमे सहायक होते हैं। वे तो कीटाणुको शत्रु नही मित्र मानते है। उनका विश्वास है कि कीटाणु रोग हटानेमें सहायक होते है, रोग पैदा करनेमें नहीं। जो डाक्टरीके सिद्धातको ईश्वर-वाक्य समझ वैठे है उन्हे कीटाणुके मित्रोका-सा काम करनेकी वात हास्यास्पद प्रतीत होगी, पर थोड़ी-सी वाते हमारे कथनकी सत्यता प्रतीत करा देगी।

जव फल सड़ जाता है तव उसमें कीडे पड़कर उसे खाने लगते हैं। दुनियामे कीटाणुओंका कार्य ही है गदगी साफ करना। शरीरमें भी ये इसीलिए पैदा होते है। कीटाणु शरीरमें वही कार्य करते है जो सड़े फलमे कीड़े। कीड़े-मकोड़ोंके कारण फल नही सडते, पर कीड़े-मकोड़े भोजनके लिए ऐसे फलोकी तलाशमें रहते हैं, जो सड़ रहे हो। कीटाणु स्वस्थ रगरेशोको कोई क्षति नहीं पहुंचा सकते, पर जव शरीरमें ऐसा सामान इकट्ठा हो जाता है जो कीटाणुओंके खाने लायक हो तो वे वहां पैदा होते हैं। शुद्ध शरीरमें चाहे करोड़ो कीटाणु क्यो न डाल दिए जाए, वे वहां जाकर अवश्य मर जायगे। क्योकि वहा उनके खाने लायक कोई चीज न मिलेगी। गदे शरीरमें कीटाणुओंका मिलना इस वातका परिचायक है कि वे सफाईके उस पवित्र कार्यको कर रहे है जिनके लिए उनका जन्म

हुश्रा है। इस दृष्टिसे कीटाणु हमारे शत्रु नही मित्र ही सावित होते हैं।

एलोपैथिक डाक्टरोका मत है कि रोगकी चिकित्सा करनेके लिए रोगके कारणका पता लगाना श्रावश्यक है श्रौर जब रोगके कारणका पता लग जाता है तो चिकित्सा करना सरल हो जाता है। यदि यह सही है कि कीटाणुश्रोके कारण रोग पैदा होते है श्रौर श्रमुक कीटाणु श्रमुक रोग पैदा करते है तो फिर चिकित्साकी जरूरत ही क्या रह जाती है ? वह रोग तो ससारसे उन कीटाणुश्रोको मारकर खतम कर देनेसे दूर किया जा सकता है। पर ऐसा हुश्रा कहा ? "कीटाणु रोग पैदा करते है— इस सिद्धातके जन्मदाता पाश्चुर थे पर क्या किसी भी रोगकी श्राजकी स्थितिमें श्रौर पाश्चुरके पहलेकी स्थितिमें कोई श्रतर श्राया है ? यक्ष्माके कीटाणुश्रोका पूरा पता लग गया है, फिर भी यक्ष्मा उसी तरह फैला हुश्रा है, जैसा सालो पहले फैला हुश्रा था। कीटाणुश्रोको मारकर इस रोगका कोई भी रोगी श्रच्छा नही किया जा सकता। हा, जब रोगीका शरीर ऐसा स्वस्थ बनाया जा सका है कि रोग रह ही न सके तभी यह रोग गया है।

: ४ :

वजन और स्वास्थ्य

एलोपैथीके साथ-साथ जिस प्रकार कीटाणुवादका हौआ आया उसी प्रकार वजनकी कमी-वेशीका भी। चेचक, हैजे आदिके लिए टीका, गलेकी टासिलसे वचनेके लिए रोज कीटाणु-नाशक दवाको पानीमें मिलाकर कुल्ली करना, दूधको उवालकर उसे कीटाणुरहित करना इत्यादि वाते एलोपैथीकी ही देन है। इन अभिशापोने साधारण जनताके स्वास्थ्यको कितनी हानि पहुचाई है यह सव न वताकर यहा हम केवल वजनके सवधमें फैले भ्रमके वारेमें ही कुछ कहना चाहते है।

स्कूलोंमें वच्चोंके स्वास्थ्यकी प्रतिमास जो परीक्षा होती है उसमें पहला काम होता है वजन लेना। एक दुवले, पर तेज-तर्रार और फुर्तीले लड़केका भी वजन कम देखकर डाक्टर तुरत कह वैठता है कि तुम्हारा तो वजन वहुत कम है, तुम वीमार पड़ सकते हो, कुछ खा-पीकर वजन वढाओ। इंस्योरेंस कंपनिया, जिन्होने औसत वजनके चार्ट तैयार किये है, वे ही अव कहने लगी है कि दुवलोसे मोटे शीघ्र मरते है और मोटे वीमार पडनेपर दुवलोकी अपेक्षा मुश्किलसे सभल पाते है। इतनी उम्रमें इतनी ऊचाई होनेपर इतना वजन होना चाहिए, यह वतानेवाले चार्ट स्वास्थ्यके मापदड नही है, वे तो केवल एक-उम्र और एक-ऊचाईके वहुतसे लोगोके औसतमात्र है। यह औसत निकालते वक्त यह विलकुल नही देखा गया था कि उनमें कितने और किस वजनके ज्यादा वीमार है, क्योकि वह चार्ट इस दृष्टिसे वनाये ही नही गये।

गलती यही होती है कि औसत वजनको स्वास्थ्यका आदर्श समझ लिया जाता है और औसत वजनसे अधिक होना उतना घातक नही समझा

जाता जितना कि कम होना। अत किसीका यदि किसी कारणवश वजन कुछ कम हो जाय तो तुरत यह समझ लिया जाता है कि उनका स्वास्थ्य खराब हो रहा है और उसे स्वास्थ्य-सुधारके लिए उपदेश मिलने लगते हैं। समझ लेते हैं कि उनका मित्र किसी भयकर रोगके चगुलमें फँस गया और उचित उपचार न हुआ तो उन्हे उसके सगसे वचित होना पडेगा।

एक दुवला-पतला आदमी खूब स्वस्थ हो सकता है और मोटा वीमार। वीमार हो सकता है यही नही, अनुभव यह कहता है कि मोटा आदमी अक्सर वीमार होता ही है। स्वास्थ्य एक अलग चीज है, उसका वजनसे कोई सवध नही है। स्वस्थ मनुष्य एक हल्केपनका अनुभव करता है, जो अनुभव करनेकी ही चीज है, इसे नापनेके लिए कोई भी यत्र पर्याप्त नही है। इसलिए वजनसे स्वास्थ्यका सवध जोडना भारी भूल है। इसमें स्वास्थ्यको गौण और वजनको प्रधान समझनेकी भ्रामक-दृष्टि छिपी हुई है। वजन स्वत कोई चीज नही है, वह स्वास्थ्यका एक परिणाम है। स्वस्थ आदमीका वजन कुछ भी हो, उसे चिंता करनेकी जरूरत नही है, न वजन वढानेका प्रयास करनेकी। और न मोटे आदमीका अपने मुटापेको रोगोके प्रति कवच समझकर रोगोकी उपेक्षा करना ही अच्छा है।

वजन वास्तवमें शरीरके कोषाओ, इद्रियो, रग-पुट्ठो, ग्रथियोके कार्यो, मनुष्यकी परिस्थितियो तथा उसमे पैत्रिक गुणोके सचारका परिणाम है। यदि शरीरके कोषा, ग्रथिया आदि ठीक काम करे तो परिणामत. शरीरका एक वजन होगा ही। वही आपका सही वजन है। फिर, आपको कैसे कोई वतला सकता है कि आपका इतना वजन होना ही चाहिए। वजन शरीरके कार्य-परिणामपर निर्भर है और इसकी गतिका सही अदाज कैसे कोई लगा सकता है कि सही वजन निर्धारित कर सके।

वजनके सवधमे प्रत्येक आदमी स्वय एक नियम है। उसपर कोई

भी बाहरी नियम थोपा नही जा सकता। अब पाठक यह समझ सकेंगे कि एक आदमी देखनेमे दुबला-पतला होते हुए भी स्वस्थ हो सकता है। इस आदमीके शरीरके कोपा, ग्रथिया आदि समुचित रूपसे कार्य कर रहे है, पर इस आदमीके छरहरे बदनका, फुर्तीले किस्मका होनेके कारण उसे लोग "हाड़-पंजर", "मरियल" कह सकते है, जब कि वह अपने दोहरे बदन-वाले कितने ही मित्रोसे अधिक स्वस्थ ही नही, अधिक जीवन-शक्तिवाला भी हो सकता है।

एक चिकित्सा-संबधी पत्रिकामें एक लेख प्रकाशित हुआ था, जिसमें यह दिखाया गया था कि दुबले-पतले आदमी मोटे और दोहरे बदनवालोकी अपेक्षा संक्रामक रोगोंसे कम पीड़ित होते है। कारण यह बताया गया था कि दुबलोमें मोटे आदमियोकी बनिस्बत जीवन-शक्ति अधिक होती है। मोटे अधिक भोजन करने एवं उसे पचाने या पचानेके प्रयासमें अपनी जीवन-शक्ति अधिक खर्च करते है इससे कीटाणुओके आक्रमण होनेपर उनसे लड़नेके लिए उनमें जीवन-शक्ति बाकी नही रह जाती। मुटापा दुबलेपनसे इसलिए भी ज्यादा खतरनाक है कि मोटा अक्सर मुटापा यानी स्वास्थ्यके गलत ससारमें विचरण करता रहता है। उसका मुटापा भद्दा लगनेपर भी उसे वह दूर करनेकी कोशिश नही करता, या कोशिश करनेकी सोच करके भी कोशिश नही कर पाता। संभवत मोटाईके साथ-साथ उसकी इच्छाशक्तिका भी नाश हो जाता है। मुटापेके मानी है चर्बी बढ़ना। चर्बी तभी बढ़ती है जब शरीरकी ग्रथियोकी स्वाभाविक कार्य-प्रणाली अव्यवस्थित हो जाती है। ऐसी हालतमें ग्रंथियोके स्वस्थ हुए बगैर मुटापा किसी भी तरह नही रोका जा सकता। मुटापा शुरू होते ही यह प्रयास किया जाय तो लाभ शीघ्र होनेकी आशा है।

कुछ लोग प्रकृत्या किंचित् मोटे होते है। वे मोटे होनेपर भी स्वस्थ रहते है। अतः तौल और स्वास्थ्यका सबंध जोड़नेके पहले मनुष्यके शरीर-की बनावटको समझनेकी कोशिश करनी चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा और वजन

प्राकृतिक चिकित्सामें, सभी रोगोकी चिकित्साके मूलमें, शरीरसे विजातीय द्रव्यका निकालना ही प्रधान कार्य होता है। प्रत्येक रोगीके शरीरमें विजातीय द्रव्य जमा रहता है, जो शरीरको अपना कार्य स्वाभाविक रूपसे करने नही देता। इस विजातीय द्रव्यके निकल जानेपर ही शरीर अपनेको स्वस्थ कर पाता है। इस तरह चिकित्सा-कालमें—विजातीय द्रव्य निकालनेमें—वजन घटता है। वजनकी यह घटती अक्सर अस्थायी होती है, क्योकि शरीरके निर्मल हो जाने तथा उसके कार्योंके स्वाभाविक रूपसे चलने लगनेपर वजन भी स्वाभाविक दशाको पहुच जाता है। यह वजन सुपुष्ट, ठोस, स्वच्छ एव स्वस्थ ततुओका होता है। यदि घटा वजन रोग जानेपर भी पूरा-पूरा न वढे या विलकुल न वढे तो इस नये वजनको अपना स्वास्थ्य-सूचक वजन मानना चाहिए और वजन वढानेकी चितासे मुक्त रहना चाहिए।

वहुत कम लोग यह जानते है कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय घटनेवाला वजन सृजनात्मक होता है, एव रोग निकालनेके लिए इसकी वडी आवश्यकता है। इस चिकित्सामें लगे लोगोके नादान मित्र कह दिया करते है कि "तुम तो अपनेको भूखो मार रहे हो।" "जिस-तिस तरह वजन वढाना ही चाहिए।" "ओह ! तुम कैसे हाड़-से लगते हो।" कई वार ऐसी सूचनाए स्वास्थ्यपर चलते पथिकको मार्गसे भटका देती है।

वजनकी नही, स्वास्थ्यकी चिंता करनी चाहिए, वजन अपनी चिंता स्वयं कर लेगा।

: ५ :

उभार

जब कोई बीमार पड़ता है तब स्वभावत. वह जल्द-से-जल्द अच्छा हो जाना चाहता है। मनुष्यकी इस इच्छाके कारण ही ऐसी चिकित्सा-पद्धतिया एवं ओषधियां चल पड़ी है जो लोगोको शीघ्र रोग-मुक्त करनेका वादा करती है। लोग भी उन ओषधियोका व्यवहार विना समझे-बूझे करते है; वे कभी यह शंका नही करते कि ये ओषधियां सदाके लिए कोई नुकसान पहुंचा सकती है। उन्हे इसका खयाल नही होता कि ये "शीघ्र फलदायी" ओषधियां रोगके कुछ लक्षणोको जो तुरत दवा पाती है वह किसी-न-किसी प्रकारसे शरीरको क्षति पहुचाकर ही।

रोगमे पीडित रोगी एकके बाद दूसरी दवा, तब नही तो अब लाभकी आशामें, विना इसपर विचार किये कि जो दवा वह प्रयोग कर रहा है वह प्रकृतिके रोग-निवारणके नियमोके अनुकूल है या नही, आजमाता रहता है।

तीव्र रोग, जिसका एक बढिया उदाहरण जुकाम है, कुछ समयके लिए ही होता है और आप उसकी चिकित्सा करे या न करे स्वयं चला जाता है। हा, अनेक बार उसके लिए गलत दवा दी जाती है फलत. तीव्र रोग जीर्ण रोगका रूप धारण कर लेता है। तीव्र रोग अपनी मियादपर स्वयं अच्छे होते है और यश मिलता है उस दवाको जो उसको मिटानेकी गरजसे दी जाती है, पर यदि उस दवाको खाते-खाते रोगी मर जाता है तो शायद ही कभी कोई उस दवाको रोगीकी मृत्युका कारण बताता है। प्रायः सभी लोग यह मानते है कि अंगुली कट जानेपर या कोई हड्डी टूट जानेपर घाव स्वय भरता है, एव हड्डी स्वयं जुटती है पर वे यह भूल जाते है कि घावको भरने एवं टूटी हड्डीको जोडनेवाली

ही शक्ति--जीवन-शक्ति शरीरमें होनेवाले प्रत्येक रोगको दूर करनेमे आश्चर्यजनक कार्य करती है।

शरीरकी रोग-निवारणकी इस शक्तिपर प्रत्येक डाक्टर और रोगीको प्रत्येक रोगके लिए किसी भी दवाका व्यवहार करनेके पहले विचार करना एव उसका अध्ययन करना चाहिए। जो भी चिकित्सा की जाय उसका शरीरकी अपनेको रोगमुक्त करनेकी शक्तिके साथ सामजस्य होना आवश्यक है। जो भी कार्य शरीरके इस स्वभावके विरुद्ध केवल रोगके लक्षणोको दूर करनेके लिए किया जायगा रोगको विगाड देगा।

रोग-निवारणके लिए उपवास, उचित भोजन, जल आदिका उपयोग करनेवाले चिकित्सक जानते है कि जव रोगी अच्छा होने लगता है तव किसी-किसी रोगीको वीचमें थोड़े समयके लिए कोई तीव्र रोग हो जाता है—इस तीव्र रोगको रोगका उभार कहते है। इस प्रकार कइयोको शरीर-शोधनके लिए चलती चिकित्साके कुछ सप्ताह वाद सारी त्वचापर जोरसे फोडे-फुसिया निकल आते है। इस समय भी यदि चिकित्सा चलती रहे तो फल यह होता है कि फोडे-फुसिया वहुत थोडे समयमे अच्छे हो जाते है और रोगीका स्वास्थ्य हर दृष्टिसे पहलेसे अच्छा हो जाता है। इससे यह सावित होता है कि शरीर भी दी जाती सहायताको पहचानकर एक वार अपने अदरकी गदगीको निकालनेकी कोशिश करता है जिसके फल-स्वरूप फोडे-फुसी होते है, या सर्दी लग जाती है या और कोई तीव्र रोग हो जाता है।

यह भी जान लेना चाहिए कि जव रोगोको दूर करनेके लिए प्रकृतिके उपादानो--जल, धूप, फल-तरकारी आदि—का उपयोग होता है तव वे शरीरके गदगी निकालनेवाले मार्गोको अपने कार्यको तेजीसे करनेमे प्रवृत्त करते है। पर यदि शरीरमें इतनी गदगी भरी रहती है कि मल मार्गोके मानकी नही रहती तो शरीरको विवश होकर गदगी दूर करनेका कोई

नया रास्ता निकालना पडता है। इसी रास्तेको ऊपर वताया गया 'रोगनिवारक उभार' कहते हैं।

अतः प्राकृतिक चिकित्सा-विधिके जानकार चिकित्सासे जव रोग शीघ्रतासे जाता नही दिखाई देता तो निराश नही होते; क्योकि वे जानते हैं कि आगे-पीछे उभार होगा और वहुत-सा काम अपने आप हो जायगा और वे यह भी जानते हैं कि जव उभार होता है तव यदि दवाके सहारे उससे छेड़-छाड़ न की जाय तो वह शीघ्रतासे अपने आप चला जाता है।

इतना जान लेनेके वाद पाठक समझ गए होंगे कि रोज होनेवाला साधारण जुकाम शरीरकी गदगी निकालनेका प्रकृतिकी ओरसे लाया गया एक उभार है। यदि डाक्टर इसके साथ छेड़-छाड़ न करे तो यह शरीरको अधिक स्वस्थ वनाकर अपने आप चला जायगा और जो आज जीर्ण रोगसे पीड़ित रोगियोकी संख्या नित्य वढ़ती जा रही है वह कम हो जायगी।

खंड (२)

रोग और उनकी चिकित्सा

: १ :

कब्ज

कब्ज हद दर्जेका परेशान करनेवाला रोग है पर जितना ही यह अधिक परेशान करनेवाला है उतना ही आसान है इसका जाना, बशर्ते कि आप इसे हटानेके लिए कुछ करनेको सचमुच तैयार हो।

आप तो अपने मामूली कब्जसे पीडित होगे पर मुझे तो रोज ही ऐसे आदमी मिलते है जो आज भूल गए है कि उन्हे कभी अपने आप भी शौच होता था। वे हर दूसरे, तीसरे या चौथे दिन दवा लेकर शौच लाते है और जो दो-तीन दिनपर शौच होनेसे सतुष्ट नही है वे हर रोज रातको राम नाम लेनेकी तरह कल कब्ज होनेका ध्यान करते है और उसे सवेरे हटानेको दवा लेकर सोते है इस तरह रोज कब्ज और रोज दवाकी आदत लोगोमें कितनी अधिक है इसका अदाज आप इसीसे कर सकते है कि ससारमें कुल मिलाकर जितनी कीमतकी दवा और रोगोकी बिकती है उससे कई गुना अधिक केवल कब्जकी बिकती है। और इसमे हर्र-बहेरा-आवला, गुलकद, मुनक्का और उन सिगरेट, बीडी, काफी, चाय, चुरटकी कीमत नही जोडी गई है, जिनका उपयोग भी लोग कब्ज दूर करनेको किया करते है।

वास्तवमे अधिकतर लोग अपने शरीरकी कार्यविधिके बारेमें नही जानते। कब्जका कारण नही समझते। समझते ही नही, समझनेकी कोशिश भी नही करते। उनकी एक छोटी-सी किसी मशीन, साइकिल या मोटरमें कुछ नुक्स पैदा हो जाय तो उसे वे सौ बार खोलें-मूदेगे, गडबड़ी-का कारण ढूढेगे पर अपनी शरीररूपी मूल्यवान् मशीनका कुछ भी खयाल न करेगे, क्योकि यह किसी तरह अततक चलती रहती है और बद होती

है तो केवल एक वार, जव इसे वनानेके लिए कुछ भी नही किया जा सकता।

इतना ही नही कि कब्जसे शरीरमे सिर्फ सुस्ती छाई रहती है, पेट भारी रहता है, सिरमें दर्द रहता है, खुश्की वनी रहती है, नीद ठीक नही आती, दिमाग उड़ता रहता है, भूख कम लगकर रह जाती है, पर कब्ज शरीरमें इन लक्षणोंको उत्पन्न करनेके साथ-साथ अनेक अन्य रोग पैदा करता है। अनेक क्या, जितने भी रोग है प्राय उन सवकी जड़में यही रहता है। तभी तो इसे सव रोगोकी नानी कहते हैं। रोग तो एक विकृति है, कोई भी रोग क्यो न हो यह शरीरकी विकृतिका लक्षणमात्र है और कब्ज विकृति पैदा करनेमें सर्व-समर्थ है। कैसे, सो सुनिए। आप जो खाते हैं उसके पाचन एवं परिपाकके वाद जो कूड़ा-कचरा-मैल वाकी वचता है उसके शरीरसे समयपर खारिज न होनेको ही तो कब्ज कहते है? यह मल जव समयसे नहीं निकलता तो अदर पड़ा-पडा सड़नेके सिवा और क्या कर सकता है? वहां सड़नेसे वदवू पैदा होती है, मल अधिक विकारमय वनता है। उससे गैस निकलती है, जो जहरका असर रखती है और गैसका स्वभाव है ऊपर उठना, फैलना। वह सारे शरीरमें पहुचने-की कोशिश करती है और शरीरके अंग-अंगमें पहुंचकर उनके स्वाभाविक कार्योमें वाधक होती है। जव यह भयकर वाधा उनमें लग गई तो शरीर अपना स्वाभाविक कार्य कैसे कर सकता है?

यही नहीं, मलका स्थान जो आते है उनमें चूसनेकी विचित्र शक्ति है। पाचनके वाद जो वचा हुआ सामान इन आंतोमें आता है वह तरल-रूपमें रहता है यानी उसमें पानी होता है। आतोका काम इस पानीको जज्व करना एवं वचे भागोको ऐसा ढीला रहने देना है कि उसपर मल-धारक (याने आंतका वह भाग जहां मल जाकर इकट्ठा होता है)की मांस-पेशिया ठीक काम कर सके और उसे वाहर निकाल सके। पर जवतक मल इन आंतोंमें पड़ा रहता है वे इसकी नमी चूसती ही रहती है और मल जव सड जाता है तो अपने स्वभावानुसार उसका जहर भी वे चूसनेको

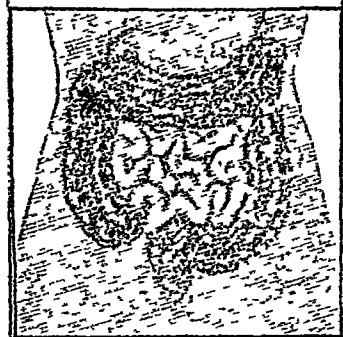
मजबूर होती है और चूसकर खूनमें मिलाती रहती है। इस दूसरी विधिसे भी शरीरमें जो विष आता है वह रक्तको विकृत करता है और रक्त-संबधी अनेक रोगोको जन्म देनेके साथ-साथ शरीरके सभी अगोंके कार्योको शिथिल करता एव उन्हे रोगी बनाता है।

और जब यह चक्र दिनो, महीनो ही नही बल्कि वर्षों चलता रहता है तो फिर शरीर और उसमें रहनेवाले दिमागके निकम्मे होनेमें क्या सदेह है ?

इस स्थितिको दूर करनेके लिए दवा ली जाती है। दवाए अदर जाकर क्या काम करती है ? इसका तमाशा देखना हो तो आप इन अधिकाश दवाओंका एक लघुतम भाग अपनी आख या नाकमें डालें तो इन दवाओंकी करतूत तुरत आपकी समझमें आ जायगी। आप देखेंगे कि इन अगोमें दवा पहुचते ही उनमें जलन पैदा होगी और उनसे पानी बहने लगेगा, इसी तरह जब ये दवाए आमाशय, छोटी आतो, बडी आतों और मलधारक भागोमेंसे गुजरती है तो वे इनसे पैदा हुई जलनके कारण पानी और लुवाब निकालने लगते है। और इन दवाओंके कारण नहीं, इन निकले हुए पानी और लुवाबके कारण मल आतोंसे निकल जाता है, जिसे लोग कब्ज दूर होना कहते है। रोज-रोज दवा लेते रहनेपर दवाओंका असर आतोपर कम हो जाता है, उनसे पानी और लुवाब निकलना रुक जाता है। इस तरह दवाका असर धीरे-धीरे जाता रहता है। फिर और तेज दवा ली जाती है और वह भी कुछ दिन बाद निकम्मी हो जाती है पर तो भी लोग दवा लेते ही रहते है। उनकी सुदर पैंकिग लुभावनी शीशी उनका पीछा नही छोडती।

कब्ज रहना बिल्कुल अस्वाभाविक है। कुदरतने आतोंमें वह बल दिया है कि वे मलको आसानीसे दूर करती रहे। वे यह कार्य तभी स्वाभाविक रूपमें कर सकती है जब हम खाद्योको उनके स्वाभाविक रूपमें ग्रहण करे। खाद्योमें फल, तरकारिया, अन्न और दूध ही तो आते है। पर हम इनमेंसे कितनोको अपने स्वाभाविक रूपमें लेते है ? हम फल और ऐसी

तरकारियोका, जिन्हे स्वाभाविक रूपमें बहुत सरलतासे खाया जा सकता है, बहुत कम उपयोग करते हैं या बिल्कुल नही करते। अन्नोंकी भूसी

आतोमें पुराना मल सूख गया है और कई जगह आते उसमें चिपककर ऐंठ-सी गई है।

स्वस्थ एव सशक्त बड़ी आते: ऐसी आतोंमें आवश्यकतासे अधिक समयतक मल नही रुकता।

कब्जकी वजहसे मल बड़ी आंतोमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और भारीपनके कारण लटक गई है और फूल गई है।

यानी आटेका चोकर, चावलका कन हम दूर कर देते हैं। दूधका पानी हम जलाकर या बिल्कुल निकालकर खोए या छेनेके रूपमें इस्तेमाल करते है या रसगुल्ला और सदेश बनाकर खाते है। गन्नेके रसकी हम चीनी बनाते है, मिर्च-मसालोको जिनकी शरीरको बिल्कुल आवश्यकता नही है विकृत स्वादके वशीभूत होकर खाते है। अत यदि आप चाहते है कि कब्ज न रहे तो इसका विचार शौचालयमें नही, भोजनालयमें कीजिए। भोजनपर, वह स्वादिष्ट होनेके अलावा कब्जकारक है या कब्जनिवारक इस दृष्टिसे भी सोचिए।

तब आप अब मैदा, महीन आटेकी जगह चोकर-समेत मोटा आटा खाएगे, चावल कनसमेत ही लेंगे, आपके भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा अन्नसे दूने वजनकी होगी, दूध कच्चा या एक उफानका पीयेंगे। लीजिए कब्जकी दवा हो गई। यदि आपने यह गुर पकड लिया तो आपने कब्जकी जडमें कुठाराघात शुरू कर दिया।

यदि आपको कब्ज बहुत अधिक और पुराना है तो खीरा, ककडी, गाजर, टमाटर, पालक या पातगोभीको कच्चा ही इस्तेमाल कीजिए। डरिए नही, मै आपको इन्हे सेर दो सेर खानेको नही कह रहा हू। चौबीस घंटेमें केवल एक पाव लें और सो भी केवल एक नहीं कइयोको मिलाकर लें। किन्ही दो-तीनको छोटा-छोटा काटकर एव मिलाकर ऊपरसे नीबू-का रस, नमक डालकर और उन्हे खाकर देखें। इनके विशिष्ट स्वादकी कल्पना आप इनका उपयोग किए बगैर नही कर सकते। केवल एक बार इनका उपयोग करनेके बाद ही इनका तिरस्कार करनेकी सोचें।

कै बार खाए ?

केवल तीन बार खाए। यदि आप दिनभरमें केवल दो बार भोजन करते है तो और भी अच्छा है और यदि आपकी उम्र चालीस वर्षसे ऊपर है तो मेरी सलाह है कि आप जरूर दो बार ही खाए। जब मैं दो या तीन

वार खानेको कहता हूं तो उसका अर्थ आप शब्दशः लगाएं। अर्थात् दो या तीन वारके अलावा मुहमें पानीके सिवा कुछ भी न डालें। तव फल कव खायं ? ठीक ही है, लोग तो फलोको घलुवा-घाता समझकर भोजनके घटे आव घटे वाद खाते हैं और इन्हे विना भूखके खानेसे जव नुकसान होता है तव दोप अपनी अक्लको नही, गरीव फलोको दिया जाता है। और ऐसे अक्लमदोंद्वारा ही अमरूदसे जुकाम, खीरे-ककड़ीसे जूड़ी-ताप, आमसे फोड़े-फुसी और खरवूजेसे हैजा होनेकी वात कही और चलाई जाती है। फलोको भोजनका अंग वनावे, सवेरेका नाश्ता केवल फलोका हो, जी चाहे तो सायमें थोड़ा दूव भी हो सकता है। दोपहर और शामको भोजनके साय भी कुछ फल रखें और उन्हें भोजनका अंग समझकर खाएं, दूसरे खाद्योंको उनकी जगह कम करें। एक वात फलोके वारेमें आपको और वता देनी है कि मौसमी फल, आपके घरके दस-पांच कोसकी दूरीमे पैदा होनेवाले फल, आपको जो फायदा पहुंचाएगे वह लाभ देनेकी क्षमता, दूरसे आए, कई दिनो पहले तोड़े, वासी फलोंमें नही है।

वहुतसे लोगोको कब्ज केवल इसलिए होता है कि वे पानी वहुत कम पीते है। जव ये लोग पानी पीनेकी आदत डाल लेते है तो उनका कब्ज फौरन चला जाता है। आप भी जाड़ेके दिनोमें दो-ढाई सेर और गर्मीके दिनोमें ढाई-तीन सेर पानी जरूर पीएं। सवेरे उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घटे वाद पानी पीना एक वढिया आदत है।

उन आतोका स्थान, जिनमें मल रहता है एवं जिनके अपना कार्य ठीक तरह न कर सकनेके कारण कब्ज होता है, नाभिके तीन ओर है। वह नाभिके दाहिनी ओर नीचेसे ऊपरकी ओर आती है और वहासे वाएं तरफ वाईं कोखतक पहुंचती है, फिर नीचेकी ओर उतरती है। वहां उनका अंतिम छोर है, जहा मल इकट्ठा होता रहता है, उस छोरको मल-धारक कहते हैं। यहा मल धीरे-धीरे इकट्ठा होकर समय-समयपर खारिज

होता रहता है। इस आतको सशक्त बनावे। आत मासपेशियोकी बनी है और आप जानते है कि कसरत प्रत्येक मासपेशीको सशक्त बनाती है। अत कुछ ऐसी कसरते करे जिनका प्रभाव आतोपर पडे। टहलनेकी कसरत इस कार्यके लिए यथेष्ट प्रभावशाली है। सवेरे-शाम दो-दो या तीन-तीन मील निश्चित रूपसे टहलकर आप आतोको वह शक्ति देंगे कि वह अपना काम बडी सुगमतासे करने लगेंगी। इसके साथ ही आतोको मजबूत बनानेकी एक दूसरी तरकीब भी है। वह है उन्हे ठडक पहुचाना। एक मोटा-सा तौलिया चौपर्त कर छ इच चौड़ा और एक फुट लबा बना लें और ठडे पानीमें भिगोकर और हलका-सा निचोड़कर पेड़ूपर अर्थात् नाभिके नीचे पद्रह-बीस मिनट रखें। इसके बजाय सेरभर मिट्टी ठडे पानीसे लप्सी-सी सानकर तौलिए जितनी ही लबी-चौडी बनाकर ठडे तौलिएकी जगह इस्तेमाल की जा सकती है। कुछ लोगोको इस मिट्टीकी पट्टीसे अधिक लाभ होता है। ठडकका इनमेंसे कोई भी एक प्रयोग टहलने जानेके पूर्व करे। पहले ठडक फिर टहलकर गरमी लानेका यह प्रयोग आतोको शीघ्र सजग करके उन्हे अपने कार्यमें तेजीसे प्रवृत्त करता है।

शौचकी हाजतकी राह न देखें। हाजत तो उन्हे होती है जो हाजतकी सुनते है। दिनोतक उसकी न सुननेसे वह मद या लुप्त हो जाती है। अत कोई भी समय निश्चित करके दो बार शौच अवश्य जाए। मुझसे राय ले तो सवेरे उठनेके बाद आध सेर पानी पीकर दस मिनट टहलें और तब शौच जाय। शामके भोजनके बाद या सोने जानेके पहले शौच जाय। भोजनके बाद शौच जानेकी बात सुनकर कुछ लोग चौंकेंगे। उनका ख्याल है कि भोजनके बाद शौच जानेसे उनका खाया-पीया तुरत निकल जायगा। पर यह बात नहीं है। यदि अतिसार रोग नही है तो वह बारहसे अठारह घटे बाद ही निकलता है। भोजन करते वक्त आतोकी गतिमें तीव्रता पैदा हो जाती है इससे पेट ठीक साफ होता है। जो मास खाते है

ग्रौर जिन्हे तीन वार शौच जानेकी ग्रादत डालनी हो उन्हे सवेरे उठते ही ग्रौर दोपहर तथा शामके भोजनके वाद शौच जानेकी ग्रादत डालनी चाहिए। ठीक ग्रादत पड़ जानेके वाद शौचालयमें पाच-चार मिनटसे ग्रधिक वैठनेकी जरूरत नही पड़ती। शौचका जो भी समय निश्चित करें उसका पालन जरूर करे, शौच न हो तो भी शौचालयमें दस मिनट जरूर वैठे। धीरे-धीरे दोनो वक्त शौच ग्रवश्य होने लगेगा। ग्रारभमें किसी एक वक्त न हो तो घवराएं नही। विगड़ी ग्रादत धीरे-धीरे ही वनती है।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्जसे कि जिसकी वदौलत वड़ी-वड़ी ऐसी कपनियां खुल गई है जो कब्ज दूर करनेकी दवा वनाकर लाखो रुपए प्रतिवर्ष कमाती है ग्रौर सैकड़ों नही, हजारो ही डाक्टर तथा दवाफरोशोको ग्रपनी दवा वेचनेके लिए इतनी ही रकम कमीशनमें देती है—ग्रापको छुटकारा मिलेगा। वेचारे डाक्टर इन दवाग्रोकी ग्रयोग्यता पग-पगपर ग्रनुभव करते रहते है लेकिन पैसेके लालचमें दवाके गीत गाए ही जाते है ग्रौर ग्रापको भी वे गीत प्रिय लगते है। क्योकि दवा लेनेमें ग्रापको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते हैं। यहां तो ग्रापको कुछ ग्रधिक करना है। यदि ग्राप कुछ करके पानेके सिद्धांतको मानते होगे तभी यहां वताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी ग्रनुभूति, नीदकी कमी, ग्रारभिक दशामें गठिया, दमा, ग्रपच, सिरदर्द, कमरदर्द, दुर्वलताके ग्रनेक रोगियोने इस विधिको ग्रपनाया है ग्रौर कब्ज दूर होनेके साथ-साथ उन्हे उपर्युक्त रोगोंसे भी मुक्ति मिली है।

: २ :

ववासीर

जिन रोगोके नामपर आज वडी-से-वडी ठगाई चलती है उनमें ववासीर अग्रणी है। जहा डाक्टर अपने चाकूके वलपर इस रोगके रोगियोंसे पैसा ऐंठता है वहा साधु-सततक इस रोगकी जड़ी-बूटिया वाटते और अपनेको पुजवाते हैं। ऐसे विज्ञापनदाताओकी तो वाढ-सी ही है जो आकर्षक, पर झूठे विज्ञापनोके वलपर ववासीरके रोगियोकी जेव खाली करते और अपनी तथा विज्ञापन छापनेवाले पत्रोकी जेव भरते हैं। वेचारा रोगी एक जगहसे निराश होकर दूसरी जगह रोगमुक्त होनेकी आशामें जीवनभर भटकता और ठगाता है।

ववासीर रोग नही, रोगका लक्षण है। किसी वृक्षको नष्ट करनेके लिए उसे जडसे न उखाडकर अगर उसके पत्तोको काटते रहा जाय या केवल उन्हे नष्ट करनेकी कोशिश की जाय तो क्या कभी वह पेड खतम हो सकता है ? यही हाल ववासीरमें आपरेशन अथवा दवाकी शरणमें जानेसे होता है। ववासीरके मस्से या खून आना कोई रोग नही है। रोग तो है वह कारण जिसकी वजहसे मस्से पैदा होते हैं अथवा खून आता है।

किसी भी साफ फर्शको आप कुछ दिनोतक न वुहारिए उसपर मैल जम जायगी। किसी खेतको खुला छोड दीजिए उसमें कटीले पौदे और घास जम जायगी। आते भी जव साफ नही होती, जब वरावर कब्ज वना रहता है तव आतोमें उसको सड़नेके कारण गरमी वढती है। फल-स्वरूप या तो आतोकी झिल्ली कमजोर हो जाती है जिसपर जरा भी खराश लगते ही खून आने लगता है या वहा खून इकट्ठा होकर धीरे-धीरे

वदगोश्त पैदा हो जाता है। पहली दशाको खूनी ववासीर और दूसरीको वादी ववासीर कहते हैं।

अव आप सोचिए कि आतोमें गदगी रहने देकर ववासीरसे कभी छुट्टी पाई जा सकती है ? जवतक कि आंते विल्कुल साफ न रहने लगें ववासीर जा सकता है ?

तो ववासीरका पहला इलाज—याने ववासीरको जड़से दूर करनेकी तरफ पहला कदम उठाना—कब्ज न रहने देना है।

पर ववासीर जिसको हो उसके कब्जका इलाज साधारण कब्जके रोगीसे थोड़ा भिन्न होता है। कब्जके रोगीको चोकरसमेत आटेकी रोटी दीजिए, फल-तरकारिया थोड़ी·अधिक खानेको दीजिए उसका कब्ज चला जायगा पर कई वार ववासीरके रोगीकी तकलीफ इन्हीं खाद्योके प्रयोगसे वढ़ जाती है। कई रोगी तो कई खाद्योंके प्रति विशेष सवेदनशील हो जाते हैं। किसीका ववासीर भिंडीसे वढता है तो किसीका आलूसे, तो किसीका करेलेसे। अमरूदसे तो प्राय सारे ववासीरके रोगी दूर भागते हैं। जहां इस प्रकारकी शिकायतमे थोड़ा सत्य है वहां अधिकतर भ्रांति होती है। यह सही है कि खूनी ववासीरके रोगीकी आतें वहुत कोमल हो जाती हैं और उनपर जरा भी खराश लगनेसे खून आने लगता है। अतः आरंभमे रोगीको भोजन-चुनावमें वहुत सजग रहना चाहिए और हमेशा ऐसा भोजन चुनना चाहिए जिसका मल मुलायम वने और जो कब्जकारक न हो। ऐसे खाद्योमें गेहूका दलिया, चोकरसमेत आटेकी रोटी, सभी हरी भाजियां—विशेपकर पालक और वथुआ, तरोई, परवल, पातगोभी, मूली, पपीता, पका केला, खरवूजा, सेव, नाशपाती, दूध श्रेष्ठ हैं। सभी दालें आंतोकी गरमीको वढाती और वायुकारक होनेके कारण कब्ज करती है। सूखे मेवोमें किशमिश, मुनक्का, अजीर, नारियल अच्छे है। इनमेंसे रोगीको अपना भोजन चुनना चाहिए। उसका भोजन इस प्रकारका हो सकता है:

सवेरे—पपीता या खरबूजा या नागपाती और दूध।

दोपहर—दलिया और कोई पत्तीदार भाजी।

शाम—(१) कोई तरकारी और किशमिश या (२) रोटी-तरकारी और थोडा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या (४) तरकारी और नारियल। (अंजीर, किशमिश, मुनक्का एक वारमें एकसे दो छटाकतक लिए जा सकते हैं। इन्हे उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके वजनके दूने पानीमे वारह घटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए।) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक वारमें एक छटाकतक ली जा सकती है।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही ववासीरके रोगियोका कब्ज जा सकता है और उन्हे अपने रोगमें वहुत राहत मिल सकती है। पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आतोकी गरमीके कारण मल सूख जाया करता है उन्हे आतोकी मददके लिए कुछ दिनोतक ईसवगोल-का प्रयोग करना पड सकता है। इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसवगोलकी भूसी चार आनेभरकी मात्रामे उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसवगोल। (यदि ईसवगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसवगोलको वीस गुने वजनके पानीमें वारहसे चौवीस घटे पहले भिगो देना चाहिए।) जव ठीक पेट साफ होने लगे, ईसवगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग वद कर देना चाहिए।

ववासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं। उन्हे दिनभरमें दो-तीन सेर पानी जरूर पीना चाहिए।

आतोमें वल लाने तथा मस्सोको सुखाने तथा खूनको वद करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग वहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसके लिए सेर डेढ सेर मिट्टी ठडे पानीमे लपसी-सी सानकर नाभिके नीचे मूत्रेन्द्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेनी चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी

वनाकर लंगोटके सहारे गुदाद्वारपर वांघ लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थानपर आघ घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो वार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सवेरे नाश्तेके डेढ़ घटे पहले और शामको भोजनके दो घटे पहले है। मिट्टीके हटानेके वाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

ववासीरके अधिकांश रोगियोंका रोग केवल भोजन-सुधार, जलका यथोचित प्रयोग, मिट्टीके उपचार एव टहलनेसे जा सकता है, पर कुछका रोग इतना विगड़ा होता है कि उन्हे विशेष उपचारकी जरूरत हो सकती है। वह उपचार है आंतोको कुछ दिनोतक विल्कुल साफ रखना। इसके लिए रोगीको तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना पड़ सकता है। तीन दिनका उपवास तो कोई भी कर सकता है, पर एक सप्ताहका उपवास दो-तीन दिनके उपवासके अनुभवके वाद ही करना चाहिए। एक वार तीन दिनका उपवास कर लेनेके वाद दूसरा उपवास महीनेभर वाद करना उचित होगा। उपवासमें सवेरे-शाम सेर डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा जरूर लेना चाहिए। उपवासमें रोज दो-तीन सेर पानी पीते रहे। आराम करे। उपवास तोड़नेके लिए पहले दिन किसी तरकारीका या फलका रस दिनमें तीन वार पाव-पावभरकी मात्रामें ले, दूसरे दिन इसके वदले तीन वार कोई रसीला फल या तरकारी ले। तीसरे दिन दो वार फल और तीसरी वार थोड़ा दलिया और तरकारी लें। फिर धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आ जायं।

ववासीरसे मुक्ति पानेका मतलव है, कब्ज हटाना, शरीरको सशक्त वनाना।

: ३ :

अग्निमंदता

क्या आप जानते है अग्निमदता किसे कहते है ? आगका मद हो जाना। कौन-सी आगका ? जो पेटमें गये हुए भोजनको पकाती-पचाती है। मदसे मतलब है, उसमें भोजनको पचानेकी पूरी ताकत नही रह जाती। जिसका नतीजा यह होता है कि इस रोगके रोगीको विना पचा ही भोजन मलके रूपमें निकलता है। पर यह वहुत वादमे होता है। शुरूमें तो यह रोग अपानवायु, अवोवायुके प्रकोपसे शुरू होता है। पेट भारी रहता है, समयपर भूख नही लगती। पर इस रोगके रोगियोकी गलतीको क्या कहा जाय कि जो अपनी पाचन-शक्तिकी कमजोरीका खयाल किए विना खाए ही जाते है। लालचमें पडकर एक दिन, दो दिन नही, रोज उस घोडेसे, जो थककर गिरनेवाला ही है, वोझ ढुलवानेकी कोशिश करते रहते है। उनका घोडा वोझ ढोता है जरूर, पर जो मजिल उसे छ घंटेमे तै करनी चाहिए थी उसे वह वारह क्या, अट्ठारह घटेमें भी मुश्किलसे तै कर पाता है। फिर अग्निमाद्यके रोगीको दोपहरका खाना खानेके वाद शामको भूख न लगे तो इसमें आश्चर्य क्या है ?

आप घोडेसे ठीक काम लेना चाहते है तो उसे आराम दीजिए, उसका वोझ आवा या और भी कम कीजिए। आप एक-दो वक्तका उपवास कीजिए, अपना भोजन हल्का कीजिए, आपकी जठराग्नि प्रज्वलित होनेकी तैयारी करने लगेगी। आगके वारेमे आप जानते होंगे कि यदि आप वुझती आगपर घी डालें तो वह जलनेके वजाय वुझने लगेगी। अतः भोजन हल्का करनेके साथ-साथ उसमेंसे घी और सभी भारी चीजें निकाल दें। भोजनको स्वाभाविक कर दें। आपके भोजनमे रूखी

रोटी, विना मिर्च-मसालेकी तरकारियां, रसदार फल और मट्ठा रहना चाहिए। मिर्च-मसाले भोजनको भारी तो नही वनाते पर उनके संगके कारण आप हमेशा जरूरतसे ज्यादा, अपनी अग्निकी ताकतसे अधिक, खानेके खतरेमें रहेंगे और मसाले जलने भी पैदा करेंगे ही। भोजन सादा और स्वाभाविक करनेसे ही आपका काम नही चलेगा, यदि आप ज्यादा खायंगे तो भी आपकी तकलीफ दूर न होगी। यदि अमृत भी, आवश्यकतासे अधिक, पाचन-शक्तिसे अधिक खाया जाय तो विषका ही काम करेगा। अत. आवश्यकता यह है कि आप खाना सादा खायें और कम खाये। कम मानी जितना पचा सकते है उससे कम। आज पचानेकी आपकी जितनी ताकत है उससे कम। यदि आपने यह मूल मंत्र पकड़ लिया तो समझिए आपने इस रोगको परास्त करनेका आधा मैदान मार लिया।

जठराग्निको प्रज्वलित करनेको वाहरी मदद भी दी जानी चाहिए। यह मदद—आप पेटकी गरमीमें वाहरकी गरमी जोड़कर कर सकते हैं। रोज सुवह-शाम—दिनमें दो वार, जव पेट खाली हो, या खानेके दो-तीन घंटे वाद, पेटको गरम पानीसे भरी रवरकी थैलीसे या गरम पानीसे भिगोकर निचोड़े हुए तौलिएसे सेंकिए। यह क्रिया पंद्रह-वीस मिनट चलनी चाहिए। इस क्रियाको तीव्रतर करनेके लिए वीच-वीचमें तीन-चार मिनटपर गरम पानीसे भीगे तौलिएको हटाकर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया एक मिनटके लिए रखते जाना चाहिए। ठडकके वाद गरमीका असर जरा अच्छा महसूस होता है। यह गरम-ठंडेका फेर-वदल इसीलिए है।

यह तात्कालिक सहायता है, स्थायी लाभ पहुंचानेके लिए सारे वदनकी गरमी वढानी चाहिए। इसका एक ही उपाय है व्यायाम। इसमें कोई संदेह नही है कि अग्निमंदताके रोगी कोई कसरत नही करते? करते तो यह मुमकिन नही था कि आप अग्निमाद्यके शिकार होते। अग्निमांद्य उन्हींको होता है जो आलसी है और साथ-साथ खानेके भी लालची। वेढव लालची। यो तो कोई योगी ही होगा कि जो भोजनाधिक्यके पापसे

पूर्णत. मुक्त हो। पर यदि आप योगी नही वन सकते, आपमें उतना मानसिक वल नही है, तो शरीरसे मिहनत लेना तो आपके हाथमें है। उसे जीतिए, डटकर कसरत कीजिए।

कसरतका भी एक विज्ञान है। डड-वैठक ही कसरत नही है। उनका भी अपना स्थान है। इन कठिन कसरतोसे लाभ पानेके लिए कछ पूजी होनी चाहिए—शक्तिकी। उससे आप वचित हो गये है, तो कोई हल्की कसरत चुनिए। आपके लिए आरभमें टहलना सवसे अच्छी कसरत होगी, फिर थोडा-थोडा दौड़ना। योगासन भी आपके लिए उपयुक्त हो सकते हैं, पर उन्हे इस छोटेसे लेखमें वताना या लिखकर सिखाना सभव नही है। उसके लिए आपको किसी गुरुकी तलाश करनी होगी। पर झूठे-सच्चे गुरुके खतरेमें न पड़ें तभी अच्छा है। आप टहलना शुरू करे। यदि आपके नजदीक कोई खुला मैदान है, हरी दूवकी कालीनवाला कोई स्थान है तो नगे पैर उसपर टहलें और पैरोको कालीनका मजा लेने दें।

और क्या वतलाना वाकी रहा? गिनी-चुनी तो वाते हैं। और समझ लें। भोजनमें सवेरे मट्ठेका नाश्ता। दोपहर और शामको चोकर-समेत आटेकी रोटी और हरी तरकारिया। चावल खाना ही पडे तो चावल और तरकारी लें। चावलका नाम मै इसलिए नहीं ले रहा था कि चावलकी वात आते ही लोग दालकी माग करने लगते है और दाल अग्निमदताके रोगीको हजम नही होती। अत आप चावल और तरकारी चला सकें तो चावल जरूर खाय और भूख लगे तो तीन वजेके लगभग कोई फल लें। दूसरी वात है पेटकी दो वार सेंक, जिसमें वहुत समझनेको है ही क्या। तीसरी वात है टहलना। सवेरे-शाम तेजीसे शक्तिके अनुसार टहलें। शक्ति वढनेपर, खाना पचने लगनेपर थोड़ा दौडना शुरू करे।

आखिरी वात यह है कि भोजन खूव चवा-चवाकर करें। इससे भोजनका स्वाद वढेगा और कम भोजनमें तृप्ति होगी। पानी भी पीनेका खयाल रखें।

: ४ :

रक्ताल्पता (अनीमियां)

रक्ताल्पता जहा सौंदर्यका नाशक है वहा स्वास्थ्यविनाशक भी। और तमाशा यह है कि जब जवानीकी अवस्थामें मनुष्यको स्वास्थ्य और सौंदर्यकी प्रतिमूर्ति होना चाहिए उसी समय यह रोग अधिकतर होता है। अपनेपर अत्याचार भी तो युवक और युवतियां ही अधिक करते है! रातको सिनेमा-नाटकके पीछे देरतक जागना, बिना समझे-बूझे जो सामने आया, जहां आया खाना, श्रमसे किनाराकशी, शराब, चाय, सिगरेटके सहारे आनंदकी वृद्धिकी कोशिश; यह कर लू, वह कर लूकी हविससे विताड़ित एव उत्तेजित मनोदशा, इन्हीकी होती है। बच्चे यह सब जानते नही, बूढ़ोंके पास वह शक्तिकी पूजी नही होती जिसके बलपर यह सब किया जाता है। और पूंजीका हाल आप जानते हैं। अकलमंदीसे उसका उपयोग करनेपर वह बढ़ती है, बेवकूफ घरकी पूजी भी गंवा देते है। और ये नवयुवक एवं नवयुवतियां जिन्हे रक्ताभाव हो जाता है किसी भी बेवकूफसे कम नही है। कहा भी तो है A sick man is a rascal. अर्थात् बीमारी बदमाशीका परिणाम है।

बेवकूफीके चिह्न इनमें प्रकट भी होने लगते हैं। रक्ताल्पता इनके मुखकी काति एव सौदर्यको हर लेता है और इनकी चपलता छीनकर भरपूर सुस्ती दे देता है। साथ-साथ बरातियोकी तरह आते है मदाग्नि, कब्ज, स्नायु-दौर्बल्य। हृदयकी धड़कन भी इनकी कभी-कभी बढ़ जाती है, ऊर्ध्व वायुसे ये पीड़ित रहते है, खानेके बाद इनका गला जलने लगता है। इस रोगमें जहां पुरुषोंको स्वप्नदोष होने लगता है वहां स्त्रियोका मासिक रुक जाता है अथवा स्राव बहुत न्यून एवं विवर्ण होने लगता है।

क्या आप अपने शरीरके रक्तके बारेमें जानना चाहते है ? सुनिए। रक्त देखनेको तरल है पर इसमें ठोस पदार्थ भी होते है जिनमें शर्करा, वसा, प्रोटीन एव प्राकृतिक लवण शामिल है। हेमोग्लोबीन रक्तका विशेष अग है, इसीपर रक्तकी लाली निर्भर रहती है। वह भोजन-द्वारा रक्तमें आए लौहकी सहायतासे अपना कार्य सपादन करता है। लौह क्लोरोफिल (हरीतिमा)का साथी है और हरी पत्तिया लौहकी प्रधान निवास-स्थान है।

रक्तके इस गठनसे आप इतना तो समझ ही गए होगे कि रक्तकी लाली बढानेके लिए भोजनमें लौहकी विशेष आवश्यकता है और इसकी प्रधान खान है हरे शाक और हरी तरकारिया। इनके अलावा लोहा चोकर, किशमिश, गाजर, मुनक्का, नारगी, खजूरमे भी यथेष्ट मात्रामें मिलता है।

तो आप अपने भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी रखे, कुछ हरे शाक, तरकारिया, दूध और कुछ फल हो, बस इतनेसे आप शरीरमे लौह पहुचानेके कार्यक्रमपर लग जाते है।

पर शरीरमें गया हुआ भोजन पचे इसके लिए कुछ हलकी कसरते भी करनी चाहिए। कुछ न हो तो टहले ही। कोई भी श्रम करे, पर करे जरूर। पर इतना नही कि आप जोरसे थक जाय। श्रम एव अपनी शक्तिपर हमेशा नजर रखे। शक्ति बढनेपर ही श्रम बढावे।

कुछ देर धूपमें भी रहना चाहिए। प्रातःकालिक धूपमे जब वह प्राप्य हो, दस-पद्रह मिनट खुले बदन रहना काफी होगा।

मालिश ऐसे रोगीके लिए विशेष लाभकर होती है। जाडा हो या गर्मी ठडे पानीका एक घडा सिरपर डलवाए और बदन पोछकर मालिश लेना आरभ कर दें। ठडकसे रक्तके लाल कणोमे वृद्धि होगी और मालिश रक्तमें स्थायी तौरपर उनके बढते रहनेमें सहायक होगी। यदि मालिशकी सुविधा प्राप्त न हो तो नहानेके बाद स्वय अपने शरीरको हाथसे पाच-सात मिनटतक रगड़ना चाहिए।

खूब सोइए, जितनी नींद ग्रावे उतना जरूर सोइए। मनको निश्चिंत रखिए। बस इतना-सा कार्य-क्रम है जिसपर चलकर कोई भी अपने शरीरमें नूतन रक्तका निर्माण कर सकता है, त्वचाका पीलापन खो सकता है तथा कांति, ओज एवं स्फूर्तिका धनी बन सकता है।

जीर्ण मलेरिया, खूनी बवासीर, उपदंश, घावसे बहुत-सा खून बह जानेसे भी रक्ताल्पताकी दशा उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार पैदा हुआ रक्ताभाव इनसे सबंधित रोगोंके दूर होनेपर ही जाता है।

: ५ :

स्वप्नदोष

"युवकोके रोगोमें सिरताज कौन है ?"

अधिक सोचनेकी जरूरत नही, अगर आप अभिभावक या अध्यापक है या किसी कारणसे युवकोके सपर्कमें अधिक आते है और सहृदयतापूर्वक उनसे मिलते है तो आप तुरत कह उठेंगे—स्वप्नदोप।

आप पत्र-पत्रिकाओको ही देखिए, जितने विज्ञापन आपको वीर्य-विकारके मिलेंगे अन्य किसी रोगके नही। और स्वप्नदोप भी वीर्य-विकार ही समझा जाता है।

स्वप्नदोपको दूर करनेका दावा करनेवाली दवाओंके विज्ञापनमें इतना पैसा और कागज खर्च करनेका कारण केवल यह है कि यह रोग वहुत फैला हुआ है।

मेरे पास भी अनेक युवकोके वड़े करुण पत्र आते है। एक-दो नमूने लीजिए :

"मैं वचपनमें कुसगतिमें फँसकर हस्तमैथुन, करने लगा और छोटी उम्र होनेके कारण उसकी वुराईकी ओर ध्यान नहीं गया। परतु जव ज्ञान हुआ तव सोचा कि मैंने यह क्या किया ? मैंने अपने हाथो अपने पैरोपर कुल्हाडी मार ली। मेरा स्वास्थ्य उत्तरोत्तर गिरता ही गया तथा स्वप्नदोष होने लगा। मैंने चोरीसे कई दवाए खरीदीं, अखवारोंमें विज्ञापित अनेक दवाए मगवाईं और उनका इस्तेमाल किया परतु कोई लाभ नही हुआ। हालत इतनी विगड़ गई है कि लोगोके सामने शर्मके मारे वैठ नहीं सकता हू, अपनी दुर्दशाको सोचता हू तो रोने लगता हूं तथा आत्महत्या करनेकी इच्छा होती है।"

एक दूसरा पत्र

"जव मै केवल आठ सालहीका था तो एक दिन क्या हुआ कि रातको विस्तरपर लेटे-लेटे मै उलटा हो गया, मेरी जननेंद्रिय विस्तरके साथ छूने लगी इससे उसमे उत्तेजना हो आई और मुझे कुछ आनदकी प्राप्ति होने लगी। आनंद पानेके लिए अव मै वहुधा इद्रियको विस्तरपर रगड़ने लगा। यह एक वुरी आदतकी वुनियाद थी। यह आदत मै घरवालोंसे छिपाकर रातको विस्तरपर करता था। चौदह सालकी अवस्थामें वीर्य निकलना आरभ हो गया। इसी समय कुछ वदचलन दोस्तोकी वजहसे मुझे हाथसे वीर्य गिरानेकी भी आदत पड़ गई। सत्रह सालकी अवस्थामें मुझे इस आदतके वुरे परिणामोका पता चला और मैंने प्रण किया कि अव मै ऐसा नही करूगा।

"दुर्भाग्यसे कुछ समय वाद जव कि रातको मै सोया हुआ था तो करवट वदलनेपर जव इद्रिय विस्तरपर लगी तो अर्धसुप्तावस्थामें वह आदत मुझपर सवार हो गई और वीर्यका नाश हो गया। सवेरे जव मेरी आख खुली तो मुझे वहुत हैरानी हुई। दूसरे दिन मैंने एक रस्सी ली और अपनी दाईं टांगको चारपाईके साथ वाधकर सोने लगा ताकि करवट ही न वदली जा सके कि इंद्रिय विस्तरको छूए। परतु कुछ दिनों वाद जव मुझे रस्सी खोलनेका काफी अभ्यास हो गया तो सोई हुई दशामे ही जव मुझे उत्तेजना वहुत आती तो सुप्तावस्थामे रस्सीको खोल लेता और वीर्यका नाश हो जाता।

"इसके वाद इस आदतको रोकनेके लिए मैंने वहुत कुछ किया, रस्सीकी जगह सीकड़ लगाई और उसमें 'रीडिंग लाक' लगाकर इस तरह सोता कि जव उठना होता तव मुझे वत्ती जलाकर तालेके शव्दको ठीक करना पड़ता था तव कही ताला खुलता और मै अपने आपको सीकडसे खोल सकता था; यह तरीका एक महीनेतक ठीक चलता रहा लेकिन एक दिन जव कि

रातको मैं आदतको पूरा करनेके लिए करवट बदलनेकी व्यर्थ कोशिश कर रहा था तो और कोई चारा न बननेपर हाथ इंद्रियपर लगा और वीर्यका नाश हो गया। अब मेरे पास और कोई तरीका नहीं रहा कि मैं इस आदतको हटा सकूं।

"मुझे महीनेमें दस-बारह बारतक स्वप्नदोष हो जाता है और हर वक्त थोड़ा-थोड़ा सरदर्द रहता है। जो पढ़नेसे ज्यादा हो जाता है। स्मरणशक्ति बिल्कुल नष्ट हो गई है और जीवन भार-सा मालूम होता है।"

इन पत्रोमें स्वप्नदोषका कारण भी आ गया है और रोगसे छुटकारा पानेकी इच्छाकी तीव्रता भी इनसे प्रकट होती है और सचमुच यदि इस तीव्रताका ठीक फायदा उठाया जाय तो यह रोग आनन-फाननमें जा सकता है। एक किस्सा सुनिए

एक चिकित्सकके पास एक स्वप्नदोषका रोगी पहुंचा और कहने लगा कि मेरी उम्र इक्कीस वर्षकी है। सोलह सालकी उम्रमें मैंने हस्त-मैथुनकी कुटेव पकड़ ली। उस समय मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा था और इस कुटेवके बावजूद भी मेरा स्वास्थ्य दो वर्षतक ठीक रहा। अब जब स्वास्थ्य बिल्कुल गिर गया मैंने यह आदत छोड़ी है। आदत छोड़ी और स्वप्नदोष होने लगा।

"कब छोड़ी ?"

"एक वर्ष हुआ।"

"छोड़नेकी इच्छा कैसे पैदा हुई ?"

"मैंने 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' नामक पुस्तक पढ़ी उससे मैंने जाना कि हस्तमैथुन बुरी चीज है। वीर्यनाश मृत्यु है।"

"क्या आप बता सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य इस पुस्तकके पढ़नेसे पहले गिरना शुरू हुआ या बादमें ?"

युवकने थोड़ा समय सोचनेके लिए लिया और फिर बोला सम्भवतः पुस्तक पढ़नेके बाद। पुस्तक पढ़ते ही मुझे लगा कि मैंने अपना रक्त अन-

जानेमे वहा दिया है, मैं दरिद्र हो गया हूं। मैंने महापाप किया है। इस चिंताने मुझे अधमरा कर दिया और तबसे अबतक वास्तवमें मेरे प्राण आधेसे अधिक निकल गए है। और दु.खकी बात यह है कि मैं जितना ही चाहता हूं कि स्वप्नदोष न हो उतना ही अधिक यह होता है।"

"तो कहिए कि वीर्यरक्षाके माहात्म्यने—और वीर्यरक्षाकी चिंताने ही आपको अधिक हानि पहुचाई है।"

"पर मैंने अपना बहुत अधिक नाश किया है।"

"पर उस नाशको पूरा करनेकी शक्ति भी तो आपमें है। आपके शरीरमें वीर्य हमेशा बनता रहता है।"

बात युवककी समझमें आ गई और देखते-देखते उसके चेहरेका रग बदल गया, लगा कि पहाड़-सी चिंता जो वह ढोए फिरता था ढह गई है। काली निराशाकी जगह गुलाबी आशाने ले ली है। उसके माथेकी सिकुड़न मिट गई। उसके अतरमें डरके उमड़ते मेघ शात हो गए।

कहना न होगा कि इस नए दृष्टिकोणने युवकको फासीके तख्तेपरसे उतार लिया और वह उत्साहपूर्वक स्वास्थ्य-निर्माणके एक कार्यक्रममें लग सका। उसने स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है और स्वास्थ्य अधिक उन्नत करते रहना उसकी 'हाबी' हो गई है।

तो वीर्यक्षयसे अधिक मनुष्यको चिंता ही भस्म करती है।

बहुत-से युवक हमारे इसी युवककी तरह सोचते हैं। वे समझते हैं कि "अब पछताए होत का जब चिड़िया चुग गई खेत" पर शरीर तो खेत नही है। उसमे स्वयं बीज उपजानेकी शक्ति है। वह उपजा सकता है और आपका शरीर लहलहा उठ सकता है। आप केवल सहयोग दीजिए। आपका शरीर उन ब्रह्मचारियोंसे अधिक सुडौल, सुपुष्ट और सुदर हो सकता है जो स्वास्थ्यकी ओरसे लापरवाह हैं। जो जानते नही खोना क्या है। आप गौरवान्वित होंगे कि आपने खोकर पाया है।

मनसे संबंध

स्वप्नदोष रोकना अधिकतर मनकी वात है। मनका सहयोग प्राप्त कीजिए आपका स्वप्नदोष चला जायगा। मन वालकसे भी अधिक कोमल है। उसे प्यारसे समझाइए। वच्चेको डाटने-डपटनेसे वह विछावनमें पेशाव करना छोड सकता है ? मा जब वच्चेको सुदर सुकोमल विछावनपर सुलाती है, उसे जी भरकर प्यार करती है और कहती है आज मेरा मुन्ना विछावन खराव नही करेगा, वह पेशाव करनेके लिए जरूर उठेगा, तभी वच्चेका मन और उसके द्वारा उसका अतर्मन यह ग्रहण करता है कि विछावन पेशाव करनेकी जगह नही है। वक्तपर उसका अतर्मन उसे जगा देता है और आलस्य त्याग कर नालेपर जानेमें सहयोग प्रदान करता है। इसी प्रकार आप अपने मनको समझाइए, प्यारसे वतलाइए कि "स्वप्नदोप स्वाभाविक नही है, वीर्य स्वप्नमें नाश होनेकी चीज नही है, उसका कार्य है शरीरको ओज और शक्ति प्रदान करना। अव यही मेरे शरीरमें होगा, मैं शीघ्र शक्तिशाली और वीर्यवान वनूगा।"

आप जितनी ही सुकोमलतासे यह कर सकेंगे, उतने ही अधिक आप सफल होंगे। पर आरभमे आप घवराइए नही। विगडैल घोडा कितना भी अच्छा सवार क्यो न हो एक दिनमें वशमें नही आता, कभी-कभी तो वह लंवी दौड लगाता है। अच्छा सवार उसे दौड़ने देता है, न कभी चावुकका इस्तेमाल करता है न एड ही लगाता है और अंतमे ऐसे ही वुद्धिमान सवारके वशमें घोडा आता है।

एक भ्रम

स्वप्नदोषके रोगी समझते है कि उनका वीर्य नाश हो रहा है अत वे रवडी-मलाई, हलवा-पूरी खाकर ही इस कमीको पूरी कर सकते है। यह भारी भ्रम है। चिंता और घवराहटके कारण उन्होंने अपना पाचन विगाड़ लिया है और पाचन भी न विगाडा हो तो ये गरिष्ट चीजें किसीका

भी पाचन विगाड़नेमें समर्थ है। उनके लिए होना चाहिए अनुत्तेजक, हल्का सुपाच्य और कब्जनिवारक भोजन। यह भोजन भी वार-वार नही लेना चाहिए। सवेरे फल-दूध, दोपहर और शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी और यथेष्ट मात्रामे हरी तरकारिया, जिनमे मसालेके नामपर नमक, धनिया, हल्दी, जीरेसे अधिकका प्रयोग न किया जाय। भोजन सोनेसे तीन घटे पहले ही समाप्त कर लेना चाहिए और जल भी यथेष्ट पीना चाहिए। जल पीनेका वढ़िया वक्त है सवेरे उठते ही, सोते समय और भोजनके एक घटा पहले और दो घटे वाद।

मनवहलाव

स्वप्नदोपसे पीड़ित रोगी एकांतसेवी हो जाता है, वह लोगोसे मिलना-जुलना कम पसद करता है। उसे यह आदत छोड़नी चाहिए। लोगोसे मिलना चाहिए पर वातोका विषय सिनेमा, सेक्स नही राजनीति, दर्शन और साहित्य होना चाहिए। यदि इसकी सुविधा न हो तो रोज एक-दो घटे रामचरितमानस (रामायण) सरीखे मनको ऊंचा उठानेवाले ग्रथका पाठ करना चाहिए।

ऐसे युवकके लिए सवेरे-शाम टहलना भी जरूरी है। टहलनेमें आदमी अपनेको अदरसे वाहर कर पाता है। चिता-चिताकी आगसे निकलकर प्रकृतिके साथ मिल सकता है। इसके लिए टहलनेके लिए नित्य नए रास्ते पकडने चाहिए और अपनी वात छोड़कर दिखाई देनेवाली प्रकृति एवं दूसरे विषयोपर विचार करना चाहिए।

नाड़ी-दौर्वल्य

चिता करते-करते इस रोगके कई रोगियोकी नाड़ियां दुर्वल हो जाती है। उन्हे घवराहट, चिता, अपौरुप, अकर्मण्यता घेर लेती है। इनसे मुक्ति दिलानेके लिए सूर्य-स्नान और ठंडे जलका स्नान वहुत काम करता है। सवेरे टहलकर दस-पद्रह मिनट नगे वदन धूपमे रहें और फिर

ठडे पानीसे मल-मलकर नहायें। सवेरे टहलने जानेके पहले दस-पद्रह मिनटका मेहन-स्नान भी लिया जा सके तो ठीक रहे। नाड़ी-मडलकी दुर्वलता दूर करनेके लिए जल-चिकित्साके स्नानोमें वह वेजोड है।'

कब्ज हो तो पेडूपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए सेर-डेढ सेर साफ मिट्टी ठडे पानीसे ग्राटेकी तरह गूधकर पेडूपर—नाभिसे लेकर मूत्रेद्रियतक ग्रौर दाईं कोखसे वाईं कोखतकके स्थानपर—रखनी चाहिए। सोते समय ऐसा करना वहुत ग्रच्छा है। यदि जागते रहे तो मिट्टीकी पट्टी ग्राध घटे वाद हटा दें। नीद ग्रा जाय तो जव नीद खुले तव हटावे।

स्वप्नदोपसे मुक्ति पानेका कार्यक्रम सवेरे पाच वजे उठनेपर :

शौच ग्रादिसे निवृत्त होकर दुवले हो तो दस मिनटका, दोहरा वदन हो तो पद्रह मिनटका मेहन-स्नान, फिर इसके वाद घटे-दो-घटे तेजीसे वीच-वीचमें गहरे सास लेते हुए टहलना।

सात वजे—दस मिनटतक धूपमे रहकर स्नान।

साढे सात वजे—नाश्ता—कोई मौसमी फल ग्रौर साथमें पाव-डेढ पाव गायका कच्चा या एक उफानतकका गरम किया दूध।

साढे वारह वजे—चोकरसमेत ग्राटेकी रोटी ग्रौर पाव-डेढ पाव हरी तरकारी, जिसके वनानेमें उसे केवल उवल जाने दिया जाय ग्रौर मसालेमे नमक, धनिए, हल्दी, जीरेके सिवा किसी ग्रन्य मसालेका उपयोग न किया जाय। मिल सके तो साथमें थोडा कचूवर (कच्ची तरकारिया) भी लें।

पाच वजे शाम—टहलना।

छ. वजे शाम—स्नानके वाद दोपहरवाला भोजन।

नौ वजे रात—पेडूपर मिट्टीकी पट्टी रखकर सोना जिसे नीद खुलनेपर हटा दे।

ग्राशान्वित रहे, मनका मुसस्कार करते रहे। स्वप्नदोपसे शीघ्र मुक्ति पावेगे।

यह कार्यक्रम केवल स्वप्नदोषसे मुक्ति दिलानेमें ही समर्थ नही है, इसपर चलकर कोई भी हस्त-मैथुन, तद्‌जन्य कमजोरियो, खराबियो, इंद्रियकी विकृति, शीघ्रपतन, मिरगी, साइटिकासे भी छुटकारा पा सकता है।

स्त्रियोकी मासिककी अनियमितता, मासिकके समय किसी प्रकारके कष्ट कामेच्छाके अभाव, हिस्टीरिया (मूर्छा), गर्भाशयका स्थानच्युत हो जाना आदिके लिए भी यह कार्यक्रम समान रूपसे उपयोगी है।

: ६ :

मधुमेह

एक बार एक मित्र आयुर्वेदका एक मोटा-सा ग्रंथ उसके सस्तेपनकी वजह-से खरीद लाए पर पुस्तक कामकी निकली। उसमें स्वास्थ्यके नियम और अनेक रोगोंकी चिकित्सा कहानियों और चुटकुलोंद्वारा बड़ी खूबीसे समझाई गई थी। उक्त मित्र इस पुस्तकके कुछ चुटकुले मुझे भी सुनाया करते। उनमें एक मधुमेहसंबंधी चुटकुला मुझे आज भी याद है। जिसका सार यह है कि मधुमेहके किसी रोगीको, जो सब प्रकारकी चिकित्सा कराके हार चुका था, एक वैद्यने बताया कि नंगे पांव चलो, कम-से-कम कपडे पहनो, घरसे बाहर रहो, भिक्षा मांगकर केवल सूखी रोटी खाओ, और किसी भी गांवमें एक रातसे ज्यादा मत ठहरो। इस प्रकार करनेपर छ मासमें निश्चित रूपसे चंगे हो जाओगे। वैद्यजीके इस नुस्खेसे किसीके सोलहो आने सहमत न होनेपर भी इतना तो मानना ही पड़ेगा कि इसमें रोगका कारण पूरा-पूरा प्रकट हुआ है। मधुमेह उन्हींको होता है जो हमेशा सिरसे पांवतक शरीरको मोटे-मोटे कपडोंसे लादे रहते हैं उसपर न धूप लगने देते न हवा, किसी प्रकारका शारीरिक श्रम नहीं करते, गद्दी, तकिएके सहारे लेटे-लेटे या टेबुल-कुर्सीपर बैठे-बैठे जिंदगी बिताते हैं और बिना भूखके पेटमें गरिष्ठ भोजन, पौष्टिक समझकर—घी, चीनी, मैदा, बेसन, खोयेसे बने पक्वान्न—ठूसते हैं। यही कारण है कि दमा, यक्ष्मा, गठिया, उकवत आदि अमीर-गरीब, देहाती-शहराती, सबको समान रूपसे होते हैं पर मधुमेह तो प्राय उन्हींको होता है जो दरसे हिलते नहीं, बिना मास-मछली, घी-चीनीके निवाला गलेसे नहीं उतारते। ऐसा क्यों ? अनियमित जीवनके कारण शरीर यंत्रको बेतहाशा और बिना श्रम चलानेके

कारण इसके सभी कार्य और साथ-साथ पाचन क्रिया भी शिथिल पड जाती है, प्लीहा और यकृत अपना काम पूरी तरह नही कर पाते और पाचक रस पैदा करनेवाली ग्रथियोसे आवश्यक मात्रामें पाचक रस नही निकलता। फलत. भोजन वडी कठिनाईसे पचता है और उसके श्वेतसार भागके शर्करामें परिणत होनेपर जब वह रक्तद्वारा शरीरके उपयोगके लिए प्लीहामे लाया जाता है तव प्लीहाकी शिथिलताके कारण रक्तमे आवश्यक मात्रासे अधिक शर्करा रह जाती है जिसे यूरिया, नमक तथा अन्य विषोकी तरह वृक्क पेशावके रास्ते शरीरसे वाहर निकालते है। मूत्रके साथ इस प्रकार शर्कराका आना ही मधुमेह कहलाता है।

यही नही, रक्तमें रहनेवाली शर्कराका भी आवश्यक उपयोग नही हो पाता। शर्करााद्वारा कोषाओको भोजन मिलता है और इस भोजनके उपयोगमें कुछ ग्रथिया, जिनसे इस्युलिन नामक रस निकलता है; सहायता पहुंचाती है। मधुमेहके रोगीकी ये ग्रंथिया अपना काम पूरा नही करती या करीव-करीव वद कर देती है, जिससे रक्तमें शर्कराकी मात्रा विना उपयोग पड़ी रहती है जो पेशावके रास्ते ही निकलती है।

मधुमेहकी दवा इंस्युलिन

आजकी एलोपैथी-शास्त्रकी मधुमेहकी सारी चिकित्साका आधार इस्युलिन द्रवकी जानकारी है। इस्युलिन होनेसे ही रक्तमें उपस्थित शर्कराका उपयोग हो सकता है। अत. जब इंस्युलिन रस नही निकलता तो वजाय इसके कि उसके न निकलनेके कारण दूर किये जायं। वाहरसे इस्युलिन पहुंचाई जाती है। यह इंस्युलिन पशुओकी इंस्युलिन-प्रदायक ग्रथियोंसे ली जाती है और टिकिया या इंजेक्शनके रूपमें रोगियोको दी जाती है। इंस्युलिन लेनेपर रोग गया लगता है पर लेना वद कर देनेपर रोग अपनी पुरानी या उससे भी गिरी हुई हालतपर आ जाता है। जिंदगी-भर रोग चलता है और साथ-साथ दवा भी। समझदार मरीजोंको तो

डाक्टर कह देते हैं कि मधुमेहका कोई स्थायी इलाज नहीं है, पर साधारण मरीज एक डाक्टरसे निराश होकर दूसरेका पल्ला पकडते रहते हैं और इन्सुलिन एक या दूसरे रूप और नामसे लेते और ठगाते रहते हैं। इस ठगीका तो ववडर चलता है। वडे-वड़े विज्ञापन निकलते है—"अद्भुत आविष्कार, मधुमेह जडसे नाश, दवा खाइए और सव कुछ खाइए, किसी परहेजकी जरूरत नही।" लोग फँसते हैं और जवतक पैसा रहता है दवा मंगाते और खाते रहते हैं। दवा वद की और रोग आया—पहलेसे भी भयकर रूपमे।

रोगके लक्षण

मधुमेहका रोग वहुत धीरे-धीरे ही शुरू होता है, पर अक्सर मानसिक आघात लगनेपर यकायक जोरके साथ भी शुरू हो जाता है। हर हालतमे रोगकी चिकित्सा, रोग शुरू होते ही कराना अच्छा है, क्योंकि रोग जितना ही पुराना पड़ता जाता है उसका जाना दुष्कर होता जाता है।

इस रोगकी कई सीढिया है। पहले कुछ प्यास वढ जाती है, साथ-साथ मूत्रकी मात्रा भी। और कमजोरी मालूम होने लगती है। फिर भूख वहुत वढ जाती है, किसी तरह भी भोजनसे तृप्ति नहीं होती। आंतोंमें जलन पैदा हो जाती है, आखोकी रोशनी कम होने लगती है, वजन घटने लगता है, त्वचा शुष्क और खुरदरी हो जाती है और खाज आने लगती है। अतमें फोडे होने लगते है और अंगुलिया सड़ने लगती है, मनुष्य निद्रित अचेतनताकी-सी अवस्थामे रहता है। पेशाव पीला, मीठी-सी गंध लिये, गाढा और भारी होता है और उसमे चीनी एक अशसे लेकर कई प्रतिशततक रहती है, और कभी-कभी उसमें एसीटोन भी पाया जाता है।

यो आम तौरपर यह रोग तीससे साठ वर्षकी आयुके वीचमें होता है, पर इससे कम ज्यादा उम्रमें भी हो सकता है—वचपनमे भी। जवानीमे होनेपर यह अपनी पूरी भयकरताके साथ आता है और तेजीसे वढता है।

कइयोका, यह रोग होनपर भी, स्वास्थ्य ठीक दिखाई पड़ता है और कइयोको यह तीससे पचास वर्षतक चलता रहता है, तथा कई वार दवा करनेपर कुछ दिनोके लिए अपने आप जाकर वापस आ जाता है।

भोजन

समझदार डाक्टर इंस्युलिनके प्रयोगके साथ भोजन-सुधारकी भी राय देते है। श्वेतसारसे शर्करा वनती है और फल और तरकारियोमे भी श्वेतसार और शर्करा कुछ-न-कुछ होती ही है। अत वे श्वेतसारकी जड़ रोटी, चावल, आलूके साथ-साथ सभी तरहके फल और अधिकतर तरकारिया भी वद कर देते है और प्रोटीनप्रधान खाद्य मास, अडा, दाले व घीपर रहनेकी राय देते है। फल यह होता है कि पहले इससे चीनी आनेमे तो जरूर कमी प्रतीत होती है पर धीरे-धीरे रक्तकी अम्लता वढ़ जाती है जिससे श्लैष्मिक झिल्लियोमें जलन मालूम होने लगती है। फलत. जुकाम, ब्राकाइटिस, पाचनसंवंवी अनेक रोग अथवा एक्जिमा तथा जलपित्ती-सरीखे चर्मरोग इत्यादि होने लगते है। यदि अम्लता अधिकतर यूरिक एसिडके कारण वढी तो वदनमे जगह-जगह गठियाकी तरहकी सूजन पैदा हो जाती है। अम्लताका अर्थ है क्षारोके अभावमें रक्तमे अम्लताका अनुपात वढ जाना। ये अम्लकारक लवण फास्फोरस, क्लोरीन और सल्फरके आधिक्यसे और क्षारकारक लवण सोडियम, पोटैसियम, कैल्सियमकी कमीसे पैदा होते है। मांस मनुष्यका हो या पशु-का, अम्लप्रधान और रक्त क्षारप्रधान होता है, अत. रक्तमें क्षारकी प्रधानता वनाये रखना स्वास्थ्य वनाये रखने और विगड़े स्वास्थ्यको सुधारनेकी कुजी है। ऐसी दशामें मास किसी प्रकार भी हितकर भोजन नही है। दाल, आटा, चावल, घी, चीनी भी अम्लकारक पदार्थ है। क्षारकारक खाद्य है केवल फल-तरकारियां और दूध-मठा। स्वास्थ्यकी दशामें हमारे भोजनमे अम्लकारक और क्षारकारक खाद्योका संतुलन

आवश्यक है, पर शरीरके रोगी हो जाने, रक्तमें अम्लताके बढ जानेपर—जो सभी रोगोकी जड है—रक्तमें अम्लता और क्षारोका सतुलन स्थापित करनेके लिए कुछ दिन रोग जानेतक, भोजनमे क्षारप्रधान खाद्यकी अधिकता रखना आवश्यक है। फल-तरकारी छोड़ने और मास-दालोपर रहनेकी डाक्टरोकी राय किसी तरह भी हितकर नही कही जा सकती। घी मधुमेहके रोगीके लिए अन्य दृष्टिसे भी हानिकारक है। इसकी अधिकता भोजनके पाचनमें कठिनाई पैदा करती है और इस कारण मूत्रके साथ एसीटोन भी आने लगता है। अत मधुमेहके रोगीके भोजनमें क्षारकारक खाद्य—तरकारिया, फल और दूध भी होने चाहिए। चिकित्साके आरभमे पालक, वथुवा, चौलाई, कुल्फा, मरसा-जैसी सभी पत्तीदार भाजिया और लौकी, नेनुआ, परवल, तरोई, करेले-सरीखी श्वेतसार-विहीन तरकारिया होनी चाहिए। फलोमे मतरा, नीबू, चकोनरा, अनानास, मकोय, टमाटर-जैसे खट्टे फल ठीक है। जामुन विशेषतया लाभदायक है। आलू, शलजम, चुकन्दर, घुइय, भिंडी, कुम्हडा आदि तरकारिया जिनमें अधिकतर या थोडी मात्रामे श्वेतसार होता है और सेव, नासपाती, अगूर, केला, आम, अमरूद आदि जिनमे अधिकतर चीनी होती है, पेशावमें चीनी आना वद होने या वहुत कम हो जानेपर ही प्रयोगमें लाने चाहिए। शुरूमे दूध भी ठीक नही है। दूधमे भी दुग्ध-शर्करा और मक्खन होता है, अत दूधके वजाय मठा, जिसमेंसे मक्खन निकाल दिया जाता है और दुग्धशर्करा एक उपयोगी खटाईमें परिणत हो जाती है, लेना श्रेयस्कर है। कोई कह सकता है, यह ठीक कि इन भोजनमे रक्तकी अम्लता दूर होगी और क्षारत्व वढेगा, सभवत इस भोजनके शुरूमें पेशावमें चीनी आना भी वद हो सकता है, पर यह भोजन भी किस दवासे कम है, इतने परहेजपर भी सभावना यही वनी रहेगी कि जब परहेज छोड़ा, रोटी, भात, दूध, मीठे फल खाये गये कि चीनी आई। पर इस तरहकी शंका निर्मूल है। हम पहले कह आये है कि मधुमेह पाचनसवधी रोग है और

जो भोजन बताया गया है वह इतना हल्का है कि पाचन क्रियाको उससे बहुत आराम मिलेगा, उसकी शक्ति बढेगी और बची शक्तिसे वह अपनी गडबड़ी दूर करनेकी ओर अग्रसर होगी। शरीरमे अपनी सारी खामियो-को दूर कर लेने और अपनेको रोगोसे मुक्त कर लेनेकी शक्ति है। पर इसके लिए उसे मौका दिया जाना चाहिए। यदि हम मर्जकी हालतमे उससे पूरा काम लेते रहेगे तो वह अपनेको दुरुस्त नही कर पायेगा। यदि यह क्षार-वर्द्धक एव हल्का भोजन आरभ करनेके पहले एक छोटा-सा उप-वास करके पाचन क्रियाको पूरा-पूरा आराम दिया जा सके तो विशेष लाभ होगा। रोग जितना पुराना और बाढपर होगा उतनी ही अधिक जरूरत उपवासकी होगी।

उपवास वह अस्त्र है जिसका प्रयोग करके मधुमेहके अनेक ऐसे रोगियोने, जिन्होने अपनेको मौतके मुहमें गया हुआ समझ लिया था, अपनेको बचाया है। उपवासहीसे पाचन-शक्तिको सपूर्ण आराम और शरीरको अपनी मरम्मत करनका पूरा मौका मिलता है। जब वह अपना सुधार कर लता है, पाचन क्रिया ठीक हो जाती है तो शरीरमें अपने आप स्वाभाविक रीतिसे इस्युलिन बनने लगता है, भूख-प्यासका अस्वाभाविक जोर नही रह जाता, धीरे-धीरे रोगके सारे लक्षण चले जाते है और स्वास्थ्य लौट आता है। पर उपवास करना और इतना बडा उपवास करना कि एक ही उपवासमे रोग पूर्णतया जडसे चला जाय, न सबके लिए सभव ही है और न कल्याणकर ही। जिन्होने जितनी अधिक इस्युलिन या ओपधियां खाई है, उन्हे उतना ही समझकर उपवास करना चाहिए। उपवास-कालमे, शरीर रोग निकालनेके साथ-साथ जब खाई हुई दवाइया—विप—भी निकालने लगता है तो अनेकोका उपवास बहुत कष्टकर हो जाता है। अत. अपने आप घरपर रहकर चिकित्सा करनेवालोको शुरूमे एक बारमे तीन दिनसे अधिकका उपवास नही करना चाहिए। उपवास-कालमे सुविधानुसार संतरे या किसी खट्टे फलका रस पानीमें मिलाकर या सादा

ही पानी पीते रहना चाहिए। पानी दो-ढाई सेर अवश्य पिया जाय। और रोज एनिमा लेकर पेट भी जरूर साफ कर लिया जाय। एनिमा उपवासका बहुत ही आवश्यक अग है। यही नही, पेटमे गरमी बनी रहनेसे उपवास चलना भी कठिन हो जाता है। एनिमासे डरनेकी जरूरत नही है। उपवासके उपरात भी कब्ज रहनेपर बेखटके इसका उपयोग करना चाहिए।

चौथे दिन तीन बार पाव-पावभरकी मात्रामें तरकारियोका सूप या किसी खट्टे फलका रस लिया जाय। सूपमें नमक न मिलाकर स्वादके लिए केवल नीबूका रस डाल लिया जा सकता है। मधुमेहके रोगीके लिए नमक अच्छी चीज नही है। उसे नित्य चार आनेभरसे अधिक नमक नही लेना चाहिए। पाचवे दिनसे मठा लिया जाय। मठा दिनमें डेढ-डेढ पावकी मात्रामें तीन बार लिया जा सकता है। छठे दिन दोपहर और शामको मठेके साथ कुछ उबली हुई तरकारिया और शाक' लिया जा सकता है'। मठेकी मात्रा भी धीरे-धीरे बढाकर एक बारमें आध सेरतक की जा सकती है। भूख अधिक हो तो आहारोके बीचमें दो-तीन बार और मठा लिया जा सकता है। इस क्रमपर तीन-चार सप्ताह रहनेके बाद दोपहरको मठेके बदले चोकरदार आटेकी थोडी रोटीके साथ तरकारिया और साग लें, तथा प्रात काल व संध्याका आहार पूर्ववत् चलना चाहिए। यह क्रम भी दो-तीन सप्ताह चलाना चाहिए। आशा है छ-सात सप्ताहके

'मठेके साथ शाक-तरकारियोके बदले एक वक्त या इच्छा हो तो दोनो वक्त फल भी लिये जा सकते है, उतना ही लाभ होगा। तरकारियोंकी अपेक्षा महगे होनेके कारण हमने फलोपर विशेष जोर नहीं दिया है। पर यदि जामुनका मौसम हो तो प्रत्येक रोगीको अवश्य ही सवेरे मठेके बदले जामुन खाना या उसका पाव-डेढ पाव रस पीना चाहिए। यह सस्ता फल है और मधुमेहके रोगीके लिए विशेष उपयोगी है।

इस प्रकारके क्रमसे अधिकतर रोगियोका रोग चला जायगा। फल-तरकारिया चुननेकी सुविधाके लिए हम यहा उनमें श्वेतसारकी मात्राके अनुसार तालिका दे रहे है। ज्यो-ज्यो रोग कम होता जाय त्यो-त्यो अविक श्वेतसारवाले खाद्य लिये जा सकते है।

१% से ५% श्वेतसारवाले खाद्य

हर तरहके शाक और पत्तीदार भाजिया, पातगोभी, फूलगोभी, खीरा, ककडी, लौकी, करेला, लटूस, मूली, टमाटर, चकोतरा, जामुन, नीवू सर्वती, ऋतुके आरभका सतरा, मठा।

५% से १०% श्वेतसारवाले खाद्य

चुकंदर, गाजर, नेनुआ, तरोई, परवल, प्याज, भिंडी, लोभिया, सतरा, नारगी, शलजम, अनानास, रसभरी, खरवूजा, तरवूज।

१०% से १५% श्वेतसारवाले खाद्य

अमरूद, सेव, नासपाती, अगूर, हरा मटर, हरा चना।

१५% से २०% श्वेतसारवाले खाद्य

केला, चना, आलू, ताजे अजीर, कुम्हड़ा।

ऊपर वताये उपवास व भोजनके क्रमसे पूरा लाभ न होनेपर उपवाससे आरभ करके इस क्रमको एक वार फिर दुहराना चाहिए। इस वार तीनके वदले चार या पांच दिनका उपवास करके फिर मठा, तरकारी और फलपर भी तीनके वदले चार-पाच सप्ताह रहना चाहिए। पेशावसे चीनी आना तो तीन-चार दिनके ही उपवासमें वंद हो जाता है या वहुत कम रह जाता है, पर लाभ स्थायी होनेके लिए आगेके क्रमकी जरूरत पड़ती है। मठा और तरकारी लेते समय भी प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास

करते रहना लाभदायक है। इससे विशेष लाभ होगा। बहुत कम रोगी ऐसे मिलेगें जिन्हे इतनेपर भी पूरा लाभ न हो। ऐसे रोगियोको दो-तीन सप्ताहके एक उपवासकी जरूरत होगी, जो किसी उपवासके जानकारकी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उसकी सुविधा न होनेपर तीन-चार दिनके उपवासके बाद मठा न शुरू करके फल-तरकारियोपर तीन-चार सप्ताह रहनेसे उपवासका लाभ प्राप्त किया जा सकता है। महीनेंभरके फलाहारसे वजन काफी घट जाता है, जो मठेका कल्प करके पूरा किया जा सकता है।

मठेके कल्पकी साधारण विधि यह है कि मठा धीरे-धीरे बढाकर सवेरे सात बजेसे शामके सात बजेतक आध-आध घटेपर पाव-पावभरकी मात्रामें चार-पाच सप्ताहतक पीना चाहिए और फिर धीरे-धीरे एक सप्ताहमें साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

जड़ी-बूटी

आयुर्वेदमें जहा ऐसी अनेक जडी-बूटियोका वर्णन है कि जो शरीरका शोधन न कर रोगको केवल दबाती है वहा उन जड़ी-बूटियोकी चर्चा भी मिलती है जो पेटभर खाई जानेपर भी कोई नुकसान नही पहुचाती, जो दवाके साथ-साथ भोजनका भी काम कर सकती है। पर उनके वर्णनमें ऐसी अति रजना की गई है कि रोगी उन गलतियोको सुधारनेके बजाय, कि जिनसे रोगकी उत्पत्ति हुई है, जडी-बूटियोके गुणपर ही पूर्णतया निर्भर करने लगता है। ऐसी ही एक अतिशयोक्तिपूर्ण कहानी "बर्मा मेडिकल टाइम्स"में छपी थी। कहानीके लेखक डाक्टर लाजपतरायने लिखा था कि उनकी एक सबधी स्त्रीको चार वर्षसे मधुमेह था, जिसकी वे कई नई-पुरानी दवाए करके हार चुके थे। उक्त स्त्रीपर उनके एक मित्रने जामुनकी पत्ती आजमानेकी राय दी। उन्होने लिखा है. "मैंने रोगिणीको चार पत्ती सुबह और चार पत्ती शामको खिलाना शुरू किया, तीसरे दिन

उसके मूत्रकी परीक्षा होनेपर यह जानकर आश्चर्य हुआ कि चीनी जो चार प्रतिशत आया करती थी, बिलकुल न थी।" मेरे एक वैद्य मित्रने जिन्होंने मेरे साथ ही यह कहानी पढी थी, अनेक बार मधुमेहमें जामुनकी पत्तीकी आजमाइश की पर उन्हे डाक्टर लाजपतरायका-सा आश्चर्य देखनेको न मिला। फिर भी, जामुनकी पत्ती अथवा बेल आदिकी पत्तियां मधुमेह क्या किसी भी जीर्ण रोगमें अपने लवणोंके कारण उपयोगी हो सकती हैं। मधुमेहके रोगी भी इनमेंसे किसी एक पत्तीका तोला दो तोला रस सवेरे एक बार ले सकते हैं। लाभ ही होगा।

अन्य प्रयोग

भोजन व उपवासके साथ जीवन-शक्तिको बढाने, शरीरकी शोधक शक्तिको सहारा देनेके लिए धूप, हवा, पानी आदि अन्य प्राकृतिक साधनोंका सहारा भी लेना चाहिए।

रोगीको दिन-रात साफ हवामें रहना चाहिए। यदि दिनमें घनी बस्तीमें रहना ही पडे तो रातको अवश्य ही किसी खुली जगहमें सोना चाहिए। यदि कमरेमें सोना पडे तो कमरेकी सभी खिड़कियां खुली रखें। शुद्ध वायुमें ओषजनकी मात्रा अधिक होती है जो रक्तको शुद्ध करती है। दिनमें दो-तीन बार पांच-सात मिनटतक गहरी सांसें भी ली जाय अर्थात् शुद्ध वायु धीरे-धीरे फेफड़ोंमें भरकर उसे धीरे-धीरे निकालना चाहिए।

धूप लेना सबके लिए लाभदायक है, पर मधुमेहके रोगीको इसका उपयोग कम करना चाहिए। तेज धूपमें मधुमेहके रोगीको चक्कर-सा आने लगता है। अतः धूपका अपने ऊपर प्रभाव समझकर थोड़े या अधिक समयतक उसे लेना चाहिए। जाड़ेमें प्रतिदिन और गरमीमें भी सप्ताहमें दो-तीन बार प्रातःकालिक धूपमें रहना हर हालतमें लाभकर है। यदि प्रातःकालिक धूपमें रहनेपर भी सुस्ती मालूम हो तो धूपमें रहते समय

सिरपर ठडे पानीसे भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए और धूपके वाद सारे शरीरको गीले तौलिएसे पोछ लेना या ठडे पानीसे नहा डालना चाहिए।

कसरत आवश्यक है। इससे रक्तमें स्थित शर्करा तेजीसे जलती है। शरीर उसका उपयोग कर सकता है। रक्तकी गति वढनेसे पसीनेके द्वारा शरीरकी गदगी निकल जाती है। टहलना रोगीके लिए सबसे अच्छी कसरत है। शक्तिके अनुसार एकसे तीन मीलतक नित्य सवेरे-शाम गहरी सास लेते हुए टहलना चाहिए। इसके साथ मासपेशियोपर जोर डालनेवाली कुछ ऐसी कसरते भी करनी चाहिए जिनसे अग-प्रत्यगकी पूरी कसरत हो जाय।

यद्यपि मधुमेहके रोगीको पेशाव वहुत आता है तथापि उसे पानी पीना कम नही करना चाहिए। ज्यादा पानी पीनेसे चीनी पेशावमें घुलती रहेगी और वह निकलते समय मूत्र-मार्गको नुकसान नही पहुचावेगी।

अशक्त तथा उपवास-कालमें, जिन्हे सुविवा हो सारे वदन-की मालिश कराकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते है। आसनोमें पश्चिमोत्तान आसन मधुमेहके रोगियोंके लिए विशेष उपयोगी सिद्ध हुआ है। पश्चिमोत्तान आसनके साथ सर्वांग आसन, मत्स्यासन, भुजगासन और शलभासन भी किये जा सकते है। इन आसनोको किसी जानकारसे सीखा जा सके तो अच्छा है। अन्यथा किसी भी आसनसवधी अच्छी पुस्तकसे मदद ली जा सकती है। इन पांचो आसनोमे दस-पद्रह मिनटसे अधिक समय नही लगाना चाहिए। शुरुमें पाच-सात मिनट ही काफी होगे।

मधुमेहके रोगीको वडी शिकायत सुस्तीकी रहती है। इसके लिए उन्हे स्नानके लिए गरम ठडे पानीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिग्री अधिक गरम पानीसे स्नान किया जाय। और फिर तुरत ठडे पानीसे मल-मलकर नहाया जाय। यह स्नान नित्य एक या दो वार अवश्य करना चाहिए। जाडोमें तो यह स्नान वहुत सुखकर प्रतीत होता ही है। गरमीमें भी यह कम आरामदेह नही होता।

317

रातको यदि नीद न आती हो तो सोनें जानेके पहले इस रीतिसे स्नान कर लिया जाय तो अवश्य ही प्रगाढ निद्रा आती है ।

मधुमेहके रोगीके लिए कटि-स्नान और मेहन-स्नान लेना भी अच्छा है। एक सप्ताह कटि-स्नान लेनेके वाद सुवह-शाम मेहन-स्नान लेकर टहलना चाहिए ।

अन्य साथी रोग

मधुमेहके रोगीको अक्सर "साइटिका" (नाडी-सवधी दर्द) हो जाता है, और कभी-कभी ऐसे फोड़े-फुसी हो जाते है, जो अच्छे होनेका नाम ही नही लेते। उनके लिए कोई अन्य उपचार करनेकी जरूरत नही है । उपर्युक्त रीतिसे मधुमेहका उपचार करनेपर इस रोगके साथ-साथ ये सभी रोग स्वय चले जायगे ।

मधुमेहको साधारणतया अग्रेजीमें लोग डाइविटीज कहते है, पर इसके दो प्रकार है, (१) डाइविटीज मेलिटस (मधुमेह) और (२) डाइविटीज इन्सिपिडस (वहुमूत्र)। वहुमूत्र रोगमें पेशाव साधारणसे अधिक और विलकुल साफ तथा हल्का आता है। यह नाड़ीसवधी रोग है। उसे मधुमेहके अतर्गत नही समझना चाहिए। वहुमूत्र रोगकी चिकित्सा वही है जो नाड़ी-विकारकी—वह आगे वताई जायगी ।

: ७ :

उकवत (एक्जिमा)

श्रीमदनलालजी जब अपने रोगोकी कहानी कह चुके तो मैंने उनके उकवत (एक्जिमा)की ओर इशारा करके कहा—"इसे क्यों पाले हुए हैं ? इसपर कोई मरहम लगा लेते, अच्छा हो जाता।" मदनलालजी जैसे इस सवालके लिए तैयार ही बैठे थे। छूटते ही बोले, "मरहम क्या लगाता, यदि किसीको मरहमने लाभ दिया हो तब तो लगाऊ। आजसे दस वर्ष पहले मैं बबईमें दलालीका काम करता था और मुझे लखपतियो-करोडपतियोंके यहा बराबर जाना पडता था। उनमेंसे कितनोको ही एक्जिमा था। आपने अभी जो मुझसे प्रश्न किया है ठीक वही प्रश्न मैं भी उनसे करता था। उनमेंसे अधिकाशका यही जवाब होता कि अमुक-अमुक चर्म-विशेषज्ञोकी दवा तो महीनो खा-लगा चुका हूं, रुपये दो-चार-दस हजार भी लगें तो कोई बात नही, तुम्ही कोई ऐसा उपाय बताओ कि यह रोग जाय। उनका यह जवाब सुनकर एवं उनके मुखकी करुण मुद्रा देखकर मैं चुप रह जाता। समझ जाता कि जब रुपये खरचने-वालोका यह रोग नही जा रहा है तो मुझ कोडीवालेका यह रोग कैसे जायगा ? और मैं इस रोगको दवाके जरिये अच्छा करनेका दावा करने-वालोंके जालसे सदा बचता रहा।"

पाठक ! यह बात नही है कि दवासे किसीका उकवत अच्छा नही होता। होता है पर कुछ समयके लिए। महीनें दो महीनें अथवा साल दो सालपर वह फिर मुह दिखाता है और फिर किसी दवाका दबाव पाकर अदर चला जाता है—फिर आनेके लिए।

विषयपर और आगे बढें इसके पहले आपको उकवतसे परिचित

करा देना, उसके लक्षण वता देना जरूरी है। श्राप जानते भी हो तो भी लक्षण दुहरा देनेमें कोई हर्ज नही है। श्रायुर्वेदने उकवतको कुष्ठके श्रंतर्गत माना है, पर इससे घवरानेकी जरूरत नही है, क्योकि श्रायुर्वेदमें त्वचाके श्रौर भी श्रनेक छोटे-छोटे रोग इसी श्रेणीमें रखे गये है। उकवत श्रधिकतर कानोके पास, गरदनपर तथा श्रगुलियोमें होता है पर यह शरीरके किसी भी श्रगमें, श्रनेक श्रगोमें मूगकी दाल जितने श्राकारसे लेकर इचो जगह घेर सकता है। उकवतमें त्वचा जरा लाल-सी रह सकती है, कड़ी रूखड़ी काली हो सकती है एव सूज जा सकती है। रोगकी उग्रतामें रोगके स्थानपर जलन एव खाज हो जाती है। कभी-कभी वहासे कुछ द्रव भी सरने लगता है श्रन्यथा उकवत सूखा ही होता है, चमड़ी छिलती रहती है श्रौर पर्त उघड़-उघड़कर गिरती रहती है।

प्रकृतिद्वारा प्रदत्त हमारे शरीरके मल-निष्कासनके जो मार्ग है—मल-मार्ग, मूत्र-मार्ग, श्वास-मार्ग एवं त्वचा—उनमें त्वचा मुख्य है। यह पसीनेद्वारा शरीरकी गंदगी दूर करनेमें हर समय लगी रहती है। गरमीके दिनोमें इसका कार्य श्रधिक तीव्र हो जाता है पर जाड़ेके दिनोमें भी रुका नही रहता। जिसकी त्वचाको श्रावश्यकतासे श्रधिक काम नही करना पड़ता उसकी त्वचा स्वच्छ, चिकनी एवं श्रोजपूर्ण रहती है। कई चिकित्सकोको तो त्वचाका इतना श्रच्छा ज्ञान होता है कि उसे देखकर वे शरीरके श्रदरकी हालतका पता लगा लेते है। ससारप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक फादर क्नाइपके पास जव कोई रोगी श्राता तो वे केवल उसकी त्वचाको देखकर रोगका निदान करते थे। कह देते कि 'वेटे! खुदाके दिये कोटसे तुमने वहुत काम लिया है, तुम्हारा रोग जानेमें कुछ श्रधिक दिन लगेंगे।' श्रथवा वे त्वचा देखकर समझ जाते कि श्रमुक रोगी शीघ्र स्वस्थ होगा। वस्तुतः कई वार हम श्रन्य मल-मार्गोका कार्य भी त्वचासे लेते है। यही कारण है कि कइयोंके पसीनेसे वहुत वुरी श्रौर कभी-कभी पेशाव-की-सी वू श्राती है।

सचमुच यदि अन्य मलमार्गोसे ठीक काम लिया जाय अर्थात् यदि पेट ठीक साफ होता रहे, पानी उचित मात्रामें पिया जाय कि पेशाव साफ आता रहे, घटे दो घटे शुद्ध वायुमें टहलकर यदि फेफडोको ठीक काम करनेकी सुविधा दी जाय तो त्वचाका काम हलका हो जाय और पसीनेकी वदवू चली जाय एव त्वचापर कोई रोग न हो।

शरीरमें इकट्ठी अतिरिक्त गदगीको जव त्वचा पसीनेद्वारा नही निकाल पाती तो इसपर अनेक रोग होते है। त्वचाद्वारा निकलता हुआ विप त्वचापर जलन, ददोरे, दाद, सेंहुआ, मुहासे, खाज, उकवत आदि अनेक रोग पैदा करता है जिनमें उकवत तभी पैदा होता है जव शरीरमें गदगी पुरानी होती है। एव उसकी जड गहरी होती है। रोगकी जड गहरी तो रोग गहरा, अत गहराईसे वैठा हुआ उकवत कठिनाईसे ही जाता है और केवल मरहमद्वारा उकवत अच्छा करनेकी कोशिश करनेवाले सज्जन पेड़को खतम करनेके लिए पेडकी जडको छोडकर पेड़के पत्ते काटनेवालेकी तरह उपहासास्पद वनते हैं। और यदि वे उकवतको ऊपरसे वद करने, शरीरकी गदगीको निकलनेसे रोकनेमें सफल भी हो जाते हैं तो शरीर अपनी गदगी निकालनेका यह मार्ग छोडकर दूसरा मार्ग पकडता है और शरीरके अपनी गदगी निकालनेकी इस नयी रीतिका नाम फिर कोई दूसरा ही रोग पडता है। फिर इस दूसरे रोगकी चिकित्सा होती है और उसको दवा देनेके वाद वही गदगी किसी तीसरे रोगके रूपमें प्रस्फुटित होती है।

अत उकवतसे मुक्ति पाने अथवा किसी भी रोगसे मुक्ति पानेका उपाय है शरीरकी सफाई—रक्तकी सफाई। यदि रक्तकी गदगी निकाल दी जाय तो कोई भी रोग क्यो न हो, वह कितना ही जीर्ण क्यो न हो जरूर जायगा और यदि रक्त शुद्ध रखा जाय तो फिर किसी भी रोगके होनेका डर नही रहेगा। यहा मैं रक्तको साफ रखनेकी नही, रक्त साफ करनेकी विधि वताऊगा और आप दोनोकी विधि जान जायगे।

रक्तशुद्धिके लिए आवश्यक है कि हमारे मलमार्ग ठीक काम करें। तब हम अपने शरीरमें नित्य पैदा होनेवाली गंदगी निकाल सकेंगे पर पुरानी गदगी निकालनेके लिए हमें इन मार्गोंको उचित सहारा देना होगा। उचित सहारेका मतलब यह है कि हम अधिक-से-अधिक शुद्ध वायुमें रहे। जिनके सारे शरीरपर उकवत हो रहा है अथवा शरीरपर वड़े-वड़े चकत्ते पड़ गये है अथवा जिनका उकवत वह-वहकर उन्हें कष्ट दे रहा है उन्हें तो कुछ दिनके लिए शहरकी दूपित गदी नालियों एवं धुएकी वदवू-भरी हवासे दूर शहरके वाहर अथवा किसी साफ-सुथरे गावमें रहना चाहिए एव कपडोंका उपयोग कम-से-कम करना चाहिए। यदि कपड़े पहने जायं तो जाड़ेके वचावके लिए ही। मोजे, कोट, पैंट, नेकटाईकी अधेरी कोठरीमें अपनेको वंद करके उकवतसे मुक्ति पानेकी उम्मीद करना व्यर्थ है।

पानी ढाई-तीन सेर रोज जरूर पीना चाहिए कि पेशाव साफ होता रहे और पानीका उपयोग शरीरको साफ करनेके लिए भी खुलकर करना चाहिए। गरमीमें दिनमें दो-तीन वार नहाना चाहिए और नहानेके पहले खुले हाथसे रगड-रगड़कर शरीरको खूव गरम कर लेना चाहिए और नहानेके वाद शरीरको तौलियेसे न पोछकर शरीरका पानी स्वयं सूखने देना चाहिए। जाड़ेके दिनोमें सावारण स्नानके अलावा सूर्योदयके पहले ही शौचादिसे निवृत्त होकर शरीरके एक-एक अगको खूव ठडे पानीसे धोना चाहिए। इसके लिए पहले एक पैरको थोडे पानीसे धोकर फिर उसे इतना रगड़ना चाहिए कि पानी विल्कुल सूख जाय, फिर दूसरा पैर इसी तरह साफ करना चाहिए, फिर दोनो हाथ तव पेट और छाती, फिर पीठ। पीठके लिए तौलियेका उपयोग हो सकता है। अंतमें सिर-मुहको पानीसे धोकर सिरको तौलियेसे पोछकर एवं मुहको हाथोसे रगड़कर पानी सुखा लेना चाहिए। केवल इस एक विधिके प्रयोगसे मुहासे, सेहुंआ एवं खाज चली जायगी। एक्जिमाके रोगी शरीरपर जहां एक्जिमा हो उसे रगड़नेसे वचावें।

नदी-तालावके निकट रहनेवालोको स्नानकी एक वढिया विधि वताई जा सकती है। वह यह है कि धूप निकलनेपर तालावमें खूव नहाकर वाहर रेतपर जाकर लेटना या टहलना चाहिए और शरीरपरका पानी सूखने एव उसपर धूप लगने देनी चाहिए। वदन गरम हो जानेपर फिर कुछ देर स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेनी चाहिए। इस प्रकार तीन-चार वार जल-स्नान एव धूप-स्नान किया जाय। यह स्नान रोज नही तो सप्ताहमें दो-तीन वार भी किया जा सके तो लाभ वहुत शीघ्र हो।

जव कभी उकवतमें जलन हो उसपर नारियलका तेल लगाना चाहिए। इससे त्वचा मुलायम रहेगी।

पेट हमेशा साफ रहना चाहिए। इसके लिए अधिक फल एवं तरकारियोका प्रयोग करना चाहिए। इसपर भी यदि काम न चले तो एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। कुछ दिनके एनिमाके प्रयोगसे जव पुराना मल साफ हो जायगा तो आतें स्वय काम करने लगेंगी। इस वीच आतोको सवल वनानेके लिए कोई कसरत करनी चाहिए। टहलना आतोको सवल वनानेवाली वढिया कसरत है। इससे आते सवल होनेके साथ-साथ भीतरी सभी अगोकी हलकी-हलकी एव वढिया कसरत होती है। उकवतके रोगीको अपनी शक्तिके अनुसार चारसे आठ मीलतक घटेमें चार मीलकी रफ्तारसे नित्य अवश्य टहलना चाहिए।

हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। उसमें अम्लताका भाग अति न्यून है। यदि हमारा भोजन क्षार-प्रधान रहे तो रक्तका यह सतुलन वना रहे एवं इसमें अम्लता वढनेकी—उसके गदे होनेकी नौवत ही न आवे। सभी तरहकी तरकारिया, सभी फल एव ताजा कच्चा दूध क्षारकारक है। हरी पत्तीदार भाजिया एव ठोसके वजाय रसीले फल अधिक क्षारमय हैं। सभी अन्न, चीनी, घी, तेल उवाला दूध एव दूधसे वने पदार्थ अम्लकारक है। सभी मसाले एव नमक प्रदाहकारक है। इनका उपयोग होनेपर इनका कुछ भाग त्वचाद्वारा निकलता है जिससे इनके निकलते

समय त्वचामें जलन उत्पन्न होती है एव उकवतमें खाज चलती एव वढती है, अत मसाला सर्वथा त्याज्य है। प्याज, अदरक, लहसुन, मूंली-सी भी तेज चीजका उपयोग इसी कारण उकवतके रोगीको नही करना चाहिए।

उकवतके रोगीको पहले कुछ दिन केवल क्षारकारक खाद्यो अर्थात् फल-तरकारियोपर ही रहना चाहिए। तीनसे सात दिनतक रोगी केवल फल-तरकारिया ले। दिनमें केवल तीन वार खाय एवं एक वारमें केवल एक ही चीज खाई जाय। इस विधिसे अधिक खानेकी वुरी आदतसे वचा जा सकेगा एव जो खाया जायगा वह आसानीसे पचेगा। फल-तरकारियो-के वाद फल-दूधपर रहा जाय। तभी दूव लिया जाय जव दूध शुद्ध मिलने-की आशा हो अन्यथा सवेरे फल एव दोपहर-शामको चोकरसहित आटेकी रोटी एव विना नमककी उवली हुई तरकारिया ली जायं। पाठकोको विना नमककी तरकारियां और रोटी खानेकी वात कुछ कठिन-सी प्रतीत होगी पर फलाहार एवं एनिमाके वाद जव पेट साफ हो जाता है, भूख जग जाती है एव जिह्वाकी मैल छट जाती है तो यही भोजन अपने स्वाभा-विक रूपमें वहुत प्रिय एवं तृप्तिकारक प्रतीत होता है। आगे चलकर दोपहर एव शामको दो-दो तोले शुद्ध नारियलका तेल अथवा चार-चार तोले सूखे नारियलकी गिरी ली जा सकती हैं। घीके मुकावलेमें नारियलका तेल इसलिए अच्छा है कि वह क्षारकारक है एवं जमाए तेलकी कृपासे घी मिलना असंभव भी हो गया है।

रोटी, सव्जी, नारियल एव फलपर हफ्तों क्या महीनों रहा जा सकता है। कई लोग तो स्वय इस भोजनको छोडना नही चाहेंगे। आगे इस भोजनमें दूध-दही जोड़कर इसे सतुलित वनाया जा सकता है। जिन्हे दूध-दहीकी सुविधा नही है वे थोड़ी दाल ले सकते है अथवा अच्छा हो कि वे कुछ मेवे लें।

उकवतमें गाजर एवं खरवूजेका कल्प विशेष काम करता है। इसके लिए गाजर अथवा खरवूजा दिनमें तीन-चार वार खाना चाहिए और नित्य

एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। एक डेढ सप्ताह वाद केवल तीन या दो वार ही गाजर अथवा खरवूजा लिया जाय और उसके साथ पाव-पावभर गायका दूध। धीरे-धीरे वढाकर दूधकी मात्रा एक पावसे आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको गरम। दूध और गाजर अथवा खरवूजेका प्रयोग कई दिनोंतक चल सकता है, कोई हानि नही है। रोग जानेपर एव जव इच्छा हो दोपहरको फल-दूधके वदले रोटी-सब्जी ली जा सकती है एवं धीरे-धीरे साधारण सतुलित भोजनपर आया जा सकता है। खरवूजेके साथ दूधके प्रयोगपर कई लोगोको आपत्ति हो सकती है। मै कितने ही रोगियोको खरवूजेके साथ दूधका प्रयोग करानेसे प्राप्त अनुभवके आधारपर कह सकता हू कि इस प्रयोगसे सिवाय लाभके किसीको भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी कोई सभावना नही है।

जल-स्नानके साथ-साथ धूपका प्रयोग वतलाया गया है। जो यह स्नान न लेते हो अथवा जो लेते हो वे भी धूपका प्रयोग नित्य करे। सूर्य सभी जीवोका प्राणदाता है एव वह शरीरसे गदगी निकालनेमें भी मदद करता है। धूपसे पूरा फायदा उठानेके लिए नित्य पद्रह-वीस मिनट या आध घटा प्रात कालकी धूपमें रहना चाहिए एव सप्ताहमें एक-दो वार दिनके ग्यारह वजेसे तीन वजेके अदर धूपमें आध घटेके करीव नगे वदन रहना चाहिए कि शरीरसे पसीना वह चले। इस समय सिरपर ठडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए एव वीच-वीचमें थोडा गरम पानी पीते रहना चाहिए। पसीना वह चलनेपर ठडे पानीसे खूव अच्छी तरह नहाना चाहिए। इस नहानेके वाद एक विशेष ताजगी एव स्वच्छताका अनुभव होता है एव दिमागसे उलझाव दूर होनेका। इसे कोई भी साधारण स्वस्थ आदमी भी करके देख सकता है।

उकवतमें मिट्टीका प्रयोग वहुत लाभकर सावित हुआ है। जिनको किसी खास जगह या एक दो जगह उकवत हो वे कोई भी साफ-स्वच्छ

मिट्टी ठडे पानीमें भिगोकर एव लप्सी-सी गीली वनाकर रोगके स्थानपर किसी कपड़ेकी सहायतासे वांव दें। यह पट्टी एक घंटेतक उकवतपर रह सकती है और दिनमें तीन-चार वार वाधी जा सकती है। रातको सोते समय वाधी जाय तो घंटो अथवा रातभर वंधी रह सकती है। जिनके सारे शरीरपर या जगह-जगह उकवत हो वे मिट्टीको खूव गीली करके सारे शरीरपर लगावे तथा धूपमें रहकर सुखा लें और मिट्टी सूख जानेके वाद अच्छी तरह स्नानकर शरीर साफ कर लें। मिट्टी रोगके जहरको खींचती तथा जलन और खाजको तुरत् वद करती है।

यह साधारण-सा चिकित्सा-क्रम है और सस्ता भी, जिसपर चलकर कोई भी अपनेको उकवतसे मुक्त कर सकता है। सस्ता पैसेके हिसावसे है पर मानसिक वल और दृढताकी तो जरूरत है ही, जिसके न होनेकी शिकायत गरीव-अमीर किसीको न होनी चाहिए।

पर कुछ लोगोका उकवत इतना गहरा होता है, उसका विष इतना जड़ जमाए होता है कि इस चिकित्सा-क्रममें महीनों लगे रहनेपर ही वह जाता है। इस समयको कम करनेका, वहुत कम करनेका साधन है उपवास। ऊपर वताये चिकित्सा-क्रमके साथ-साथ यदि प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास केवल जल पीकर किया जाय तो यह समय कम हो सकता है पर और शीघ्र लाभके लिए एकसे तीन सप्ताहके उपवासकी जरूरत हो सकती है। प्राय. इस लवे उपवास-कालमें ही उकवत चला जाता है और जिनका उकवत कष्टकर होता है वे तो उपवासकी ओर विशेष आकृष्ट होते हैं। उपवास आरंभ करते ही उकवतकी खाज और जलनका जाना शुरू हो जाता है; पर लंवा उपवास किसी उपवासके विशेषज्ञकी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उपवास-कालमें उपवासके अनेक खतरे पैदा होते है अतः वह जानकारके सामने ही होना चाहिए। तीन दिनका उपवास कहीं भी किया जा सकता है और तीन दिनका उपवास उकवतका तीव्र कष्ट कम करनेके लिए काफी है।

उकवत अग्निमाद्य, गठिया, मधुमेहके उपसर्गरूपमें भी होता है। ऐसी दशामें उकवत इन रोगोंके जानेके वाद ही पूरे तौरसे जाता है। जिन वच्चोको माका दूध कम मिलता है और जिन्हे वोतलका अथवा अस्वच्छ दूध पिलाया जाता है उन्हे भी अक्सर उकवत हो जाता है। ऐसे वच्चोको दूधकी मात्रा कम करने तथा साथमें कुछ फलका रस अथवा फल खिलानेसे उनका उकवत आसानीसे चला जाता है।

× × ×

श्रीमदनलालजीकी अधूरी कहानी पूरी सुननेको वहुतसे पाठक उत्सुक होगे। मदनलालजीको मदज्वर, पुराना आव तथा उकवत भी था। इन रोगोने उनके शरीरको वहुत क्षीण वना दिया था जिससे उनका वजन घटकर केवल एक मन दो सेर रह गया था। पहले दो रोगोके लिए उन्होने एक सप्ताहके उपवासके वाद एक डेढ महीनेका मठेका कल्प किया। पर प्राकृतिक चिकित्सामें तो माना जाता है कि सभी रोग एक है और उन सवकी चिकित्सा भी एक है अत. इन रोगोके जानेके साथ-साथ उनका उकवत भी चला गया और उनका वजन, जो एक मन दो सेर था वढकर एक मन वाईस सेर हो गया।

: ८ :

गठिया

शरीरमें पोषण पहुंचानेका एक ही द्वार है मुख, लेकिन शरीरके उपयोगके वाद भोजनके वचे भाग और शरीरयत्रके परिचालनसे जो कचरा उत्पन्न होता है उसे निकालनेके लिए चार द्वार है, मल, मूत्र, त्वचा एव नासिका—जिसके द्वारा शुद्ध वायु अदर जाती है और रक्तकी गदगी लेकर वाहर आती है। जव ये मार्ग शरीरकी पूरी-पूरी सफाई नही कर पाते तो रक्त धीरे-धीरे वची हुई गदगीसे लद जाता है। रक्तकी शुद्धता-पर ही जीवन निर्भर है, अत हमारी जीवन-रक्षाके हेतु दयालु प्रकृति इस गदगीको जुकाम, अतिसार, ज्वर आदि नवीन रोग पैदा करके तेजीसे निकालनेकी कोशिश करती है, पर मनुष्य प्रकृतिके इस सत् प्रयासको न समझकर शरीरसे निकलती गदगीको दवा आदिका प्रयोग कर वहुधा रोकनेकी कोशिश करता है और प्राय. सफल भी होता है। तव प्रकृति यथासभव हमें जीवित रखनेके लिए उस गदगीको शरीरके दुर्वल अगोमें इकट्ठा कर देती है। इस प्रकार तीव्र रोगोको दवाकर हम जीर्णरोगोंके चगुलमें फँसते है। यहा गदगी जव जोड़ोमें जमा कर दी जाती है तव जीर्ण रोग गठियाका प्रादुर्भाव होता है। यह तो सभीने देखा होगा कि गठियाका रोग कभी एकाएक नही होता, उसके पहले अनेक तीव्र रोगोकी शृंखला रहती है। गठिया भी जव शुरूमें आती है तो अकेली नही आती, उसके साथ ज्वर अवश्य रहता है। यदि उस समय उपवास, एनिमा आदि प्राकृतिक साधनोका सहारा लिया जाय तो ज्वर जानेके साथ-साथ गठिया भी चली जाय।

आखिर, शरीरमें इतनी गंदगी इकट्ठी ही क्यों होती है जिसे मलद्वार

पूरी तरह निकाल नही पाते और जो रोग-उत्पत्तिका कारण होती है ? इसका प्रधान कारण है हमारा भोजन। हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। रक्तमें क्षारकी यह प्रधानता तभी रह पाती है जब हमारा भोजन क्षार-प्रधान हो। पर इसके विपरीत जब हमारे भोजनमें अम्लकारक खाद्यो, छटा चावल, चोकर निकाला आटा, सफेद चीनी, दालें, तली चीजें, मास, अडा, मिर्च-मसाले, खटाई आदिकी अधिकता रहती है और क्षार पैदा करनेवाले खाद्य, फल और तरकारियोकी मात्रा आधेसे भी कम रहती है तब रक्तमें क्षार तत्त्वोकी कमी पडना स्वाभाविक है।

डाक्टर और वैद्य

इस साधारणसे कार्य और कारणको न समझकर डाक्टर और वैद्य गठियांकी चिकित्सा करते वक्त अवेरेमें ढेला फेका करते है। भोजन और रोगके इस वैज्ञानिक सबधको वे कितना कम समझते है उसका इसी एक बातसे पता चलता है कि वे गठियाके रोगीके लिए फलकी मनाही कर देते है और तरकारिया भी बहुत कम खानेको देते है। वे अमुक खाद्यके ठंडे होने और अमुकके गरम होनेके झूठे हौवेसे डरते-डराते रहते है। क्षारमय खाद्य, फल-तरकारिया तो खास तौरसे ठडे माने जाते है, फिर उन्हे गठियाके रोगीको वे भला कैसे दें कि जिस रोगका कारण वे ठड लगना समझते है ?

क्षार अम्लताके प्रभावको मिटाते है, क्षारके शरीरमें कम पहुचनेपर अम्लता शरीरकी अस्थियोकी ओर आकर्षित होती है, क्योकि अस्थिया अधिकतर चूने (कैलशियम)की बनी होती है, जो क्षार है। पर अस्थियोंसे क्षार अलग तो हो नही पाता, अत यह अम्लता उन्हीपर चिपक जाती है, जिससे जोडोके हिलनेमें दर्द एवं कठिनाई होती है। इसी कठिनाईको गठियाका नाम मिलता है। अम्लताके बढनेको साधारणतः यूरिक एसिड-की वृद्धि कहा जाता है, अक्सर डाक्टर भी रोगका कारण बताते वक्त इस शब्दका प्रयोग करते है।

दांत और टांसिल

डाक्टर यह मान चुके है कि उनके पास गठिया रोगकी कोई पुरअसर दवा नही है, पर रोगी आ जाय तो कुछ करना तो चाहिए ही, अतः वे कुछ-न-कुछ देते ही रहते है। और जब रोगीको कोई राहत नही मिलती तो अंतमें वे उसे अपने सारे दात उखडवा देनेकी राय देते है, और टांसिल कटवा देनेकी। मैंने कई युवकोके स्वस्थ, सुदर दांत उखड़े देखे है, पर उनके डाक्टर उनकी गठिया उखाड़नेमें जरा भी सफलता नही पा सके है। टांसिल काट देनेका तो जैसे डाक्टरोको खब्त-सा रहता है। वे गठियामें ही नही, कितने ही रोगोमें इन्हे काट देते है, पर लाभ शायद ही कभी कुछ होता हो। यदि गठियाकी समुचित चिकित्सा की जाय तो दात निकलवानेकी जरूरत न हो, न टासिल कटवानेकी। यदि वे वढ भी गये होगे तो चिकित्साद्वारा गठिया जानेके साथ-साथ वे भी चले जायंगे।

चिकित्सा

गठिया जानेके लिए आवश्यक है कि शरीरसे मल तेजीसे निकले। नित्य पैदा होनेवाला मल तो शरीरमें रहे ही नही। इकट्ठा मल भी निकलता चले इसके लिए रोगीके मल-मूत्र तथा त्वचाको अपना काम समुचित रूपसे सपादन करनेकी ओर अग्रसर करना चाहिए। रोगी हर समय स्वच्छ वायुमें रहे, ताकि रक्तको ओषजन प्राप्त हो और वह शुद्ध हो। वदवू, धुएसे भरी कमरेकी गंदी हवा रक्तको साफ करनेके वजाय गंदा करती है, अतः रोगीके लिए पहला नियम यह है कि वह अधिक-से-अधिक समय वाहर—खुली जगहमें रहे और खुली जगहमे सोए भी।

पेशावके साथ कितनी गदगी निकलती है यह वहुत कम लोग जानते है; और जो कम पानी पीते है उनके शरीरमें वह गदगी इकट्ठा होती रहती है; उन्हे एक दूसरा नुकसान यह भी होता है कि इसकी वजहसे उन्हे कब्ज

भी होने लगता है। गठियाके रोगीको गर्मीके दिनोमें तो और अधिक पर जाड़ेके दिनोमें भी दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए। अच्छा हो कि सवेरे और शामको गरम पानीमे एक-दो तोला किसी नीबूका रस निचोडकर पिया जाय। केवल इसी प्रयोगसे कई लोगोकी गठिया चली गई है।

त्वचासे ठीक काम करानेके लिए आवश्यक है कि रोमकूप खुले रहें। इसके लिए नित्यके स्नानसे भी अधिक लाभदायक है त्वचाको हथेली या किसी तौलिएसे खूब रगड़ना। इसका अर्थ यह नही है कि स्नान न किया जाय। स्नान जरूर किया जाय, पर स्नानके पहले यह क्रिया करके स्नानके लाभको वढाया जा सकता है एव रगडनेसे शरीरके गरम हो जानेके कारण ठडे पानीसे नहाना भी आनददायक प्रतीत होगा। यदि रोगी कमजोर हो अथवा जोडोमें इतना दर्द हो कि हाथ-पैर चलाना कठिन होता हो तो इस क्रियामे दूसरेसे मदद ली जा सकती है। गठियाके रोगी, जो गरम पानीसे नहानेके आदी हो गये होगे, इस क्रियाके सहारेसे ठडे पानीके स्नानका लाभ एव आनद ले सकते हैं। क्योकि रगडनेसे शरीर गरम हो जाता है और उसके वाद नहाना वहुत सुहाता है। जो रोगी वहुत कमजोर हो वे ठडे पानीमें थोडा गरम पानी मिलाकर उसकी ठडक कम कर ले सकते है।

त्वचासे तेजीसे काम करानेका एक उत्तम साधन है पसीना लाना। गठियाके लिए इसके उपयोगकी सिफारिश आयुर्वेदमें भी मिलती है। स्वेदनका एक सरल रूप धूपस्नान है। इसके लिए खुले वदन कुछ देरतक धूपमें रहना चाहिए। सिर पानीसे भीगे तौलिएसे ढका रहे। पसीना पद्रह-बीस मिनटमें आ जायगा। आध घटेसे अधिक धूपमें रहनेकी जरूरत नही है। कई रोगियोको शुरूमें पसीना विलकुल नही या कम निकलता है, पर तीन-चार नहानके वाद उन्हे भी पसीना आने लगेगा। धूप-नहान समाप्त करनेके वाद ठडे पानीसे नहा डालना चाहिए, या कम-से-कम

गीले तौलिएसे वदनको पोछकर साफ कर लेना चाहिए। यह स्नान प्रति सप्ताह दो-तीन वारसे ज्यादा लेनेकी जरूरत नही है। जिन दिनो धूप न मिले उन दिनो गरम पानीमें पैर रखकर या सारे वदनमें भाप लगाकर पसीना निकाला जा सकता है।

मल-मार्गके ठीक काम करनेके लिए भोजन ऐसा हो जो न आंतोमें रुके न चिपके। इसके लिए भोजनमे फल-तरकारियोकी मात्रा पचहत्तर प्रतिशतसे भी अधिक रहनी चाहिए। जिन अन्नोका उपयोग किया जाय उनके छिलके अलग न किये जाय। न आटेसे चोकर निकाला जाय, न चावलका कन छाटा जाय। आते काम करते-करते इतनी थक गई होती हं कि उन्हे विना कुछ दिन आराम दिये उनसे यह आशा नही की जा सकती कि वे अच्छी तरह काम देगी। इसके लिए अच्छा हो कि चिकित्साके आरभमें ही दो-चार दिन केवल फलोका रस पीकर या पानी पीकर रहा जाय। इससे आंतोको कामसे फुरसत तो मिलेगी ही, उनमें इकट्ठा पुराना मल भी निकल जायगा। रसाहार करते समय नित्य एनिमा भी लेना चाहिए।

अव हम चिकित्साके प्रधान साधन भोजनपर आते है। पाठक यह जान ही चुके है कि अम्लकारक खाद्य गठियाका प्रधान कारण है, अत. गठियाके रोगीको शुरूमें कुछ दिन ऐसे खाद्योका त्याग कर केवल-क्षारमय खाद्योका ही उपयोग करना चाहिए। इसके लिए सभी तरहके फल, खास तौरसे सतरा, मौसवी, चकोतरा, अनन्नास, रसभरी, सेव, नासपाती इत्यादि उपयोगी है। तरकारियोमें परवल, लौकी, नेनुआ, पातगोभी, टमाटर और हर तरहकी पत्तीदार भाजिया लाभदायक है। अच्छा हो कि सेव-नासपाती-जैसे फलोको छीला न जाय और तरकारियोमें कम-से-कम मसालेका उपयोग हो।

गठियाकी कई दशाए होती है। कई रोगियोके कुछ जोडोमें कभी-कभी दर्द आता है, कुछके कुछ जोड़ोमें हमेशा दर्द वना रहता है और कुछ

रोगी ऐसे होते है जो दर्दके कारण खाट नही छोड पाते है। जिनपर जितना ही रोगका आक्रमण हो चुका होगा उन्हे उतने ही अधिक समयतक फल-तरकारियोका सहारा लेना होगा। आरभमें सभी प्रकारके रोगियोको एकसे चार दिनतक केवल फल या तरकारियो या अदल-बदलकर दोनोके रसपर रहना चाहिए। अथवा केवल पानी पीकर रहना चाहिए। यदि केवल पानीके सहारे उपवास किया जाय तो उसके बाद एक-दो दिन फल-तरकारियोके रसपर जरूर रहा जाय, फिर दूसरे दिन सवेरे-शाम रस लें और दोपहरको कोई रसीला फल या पत्तीदार तरकारी। तीसरे दिन सवेरे-दोपहर-शाम तीनो वार फल ले। फल एक बारमें एक ही प्रकारका लें। चाहें तो तीनो वक्त एक ही प्रकारका फल लें अथवा दोपहरको दूसरा, शामको तीसरा। फलोमें सतरा गठियाके लिए विशेष लाभदायक है, उसका जहातक बन सके ज्यादा-से-ज्यादा उपयोग करना चाहिए। फलाहार दिनमें तीन बारसे अधिक न लिया जाय। दो आहारोंके बीचमें पाच-पाच घटेका अतर जरूर रहे। पाच-चार दिन फलपर रहनेके बाद फलोंके साथ दूध लेने लग जाना चाहिए। आरभमें फलोके साथ प्रत्येक बार पाव-पावभर लिया जाय, फिर धीरे-धीरे बढाकर यह आध-आध सेरकी मात्रामें लिया जा सकता है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लिया जाय, दोपहरको ताजा न मिले तो सवेरेका गरम करके रखा हुआ ले सकते हैं।

इस तरह शक्तिके अनुसार दससे पद्रह दिनतक उपवास, रसाहार, फलाहार एव फल-दूधपर रह लेनेके बाद दोपहरको फल-दूधके बजाय कच्ची और पकी हुई तरकारिया तथा थोडी रोटी शुरू की जाय। आलूसे भी रोटीका काम निकलता है और गेहूकी बनिस्बत आलूमे ज्यादा क्षार है, अत जिनसे बन सके वे रोटीके बदले आलूका ही व्यवहार करे। रोटी दो छटाक आटेसे ज्यादाकी न हो। उसके बदले पाव डेढ पाव आलूका उपयोग हो सकता है।

भोजनके इस क्रमके साथ-साथ पसीना, मल एवं मूत्रमार्गद्वारा सफाईका

समुचित प्रवध करके स्वास्थ्यके मार्गपर तेजीसे वढा जा सकता है। लाभ शीघ्र प्राप्त करनेके लिए रसाहार एव फलाहारका क्रम प्रतिमास दुहराते रहना चाहिए।

इसके अलावा कभी-कभी जोडोमें ऐसी पीडा होने लगती है कि उसे कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जोड़ोको गरम पानीसे भीगे कपडेसे सेंकना चाहिए। सेर गरम पानी पीछे एक छटाक साधारण नमक मिलाकर लाभ शीघ्र प्राप्त किया जा सकता है। गरम सेकके वाद सेंके स्थानको हमेशा ठडे पानीसे धो देना चाहिए। जिनको हमेशा धीमा-धीमा दर्द वना रहता है वे उसपर कच्चे आलू पीसकर वाध सकते हैं। पट्टी रातको वाधकर सवेरे खोली जा सकती है या दिनमें तीन-चार घटेतक लगातार वधी रह सकती है।

ऊपर वताये कार्यक्रमपर चलकर कितने ही गठियाके निराश रोगियोने अपने रोगसे मुक्ति पाई है और गठिया जानेके साथ-साथ उनके और भी ऐसे रोग चले गये है जो लवे अर्सेसे उनके साथी रहे।

: ९ :

पुराना आंव

नवीन रोगोंके विपरीत यों तो सभी जीर्ण रोगोमे बहुत कम कष्ट रहता है, पर जहा दमा, गठिया, एक्जिमा आदिमें थोडी-घनी तकलीफ हमेशा बनी रहती है वहा आवके पुराने रोगमें कोई तकलीफ नहीं होती। रोगी खाता रहता है, काम करता रहता है। कोई उसे देखकर किसी रोगसे ग्रसित होनेका जरा भी सदेह नही कर सकता। स्वयं रोगी भी यदि मल-को न देखे, यदा-कदा निकलनेवाले आवकी ओर ध्यान न दे, तो उसे भी अपने रोगका खयाल न रहे। पर इस रोगकी बडी बुराई यह है कि रोगी खाता-पीता रहनेपर भी दुबलाता रहता है, उसका हाजमा कमजोर होता जाता है, खुराक घटती जाती है और कमजोरी बढती जाती है। शरीरकी काति चली जाती है, वह पीला अथवा कलासा होता जाता है, उत्साह और उमग रोगीका साथ छोड देते है, आलस्य घर कर लेता है।

इस भयकर रोगका एकमात्र कारण कब्ज है। पर कब्जसे आवका सबध समझनेके लिए पहले आतोंके बारेमें कुछ जानना होगा।

भोजनके पाचनके बाद बचा हुआ सामान बाहर निकाल दिये जानेके लिए बडी आतमें आता है; जो लबाईमे करीब ६ फुटके होती है। मलको इन आतोमें पहुचनेके बाद बाहर निकलनेमें कई घटे लग जाते है। मल जब इन आतोमे प्रवेश पाता है तब उसे इस छोरसे उस छोरतक पहुचानेके लिए आतोमें पानीकी लहरका-सा वेग उठने लगता है। यह वेग रुक-रुककर दिन-रात चला करता है, पर जब मल आतोंके अतिम छोरमें, जिसे मलधारक कहते है, इकट्ठा हो जाता है तो इसकी सूचना नाडी-सचालनके मुख्य केद्रको पहुचती है और वहासे आत-संबधी नाडियोंको

तेजीसे चलनेका हुक्म होता है। आतोमें हमेशा चलते रहनेवाले वेगका हमें पता न होनेपर भी इस जोरदार वेगकी हमें पूरी-पूरी अनुभूति होती है, जिसे 'शौचकी हाजत' कहते है। यह हाजत पैदा करके प्रकृति हमें शौच जानेकी आज्ञा देती है। स्वस्थ आदमीमें यह हाजत जोरदार होती है, उसे रोकना कठिन हो जाता है, वेचैनीका अनुभव होने लगता है। इस हाजतको तुरत रफा न करनेसे, टालनेसे, रोकनेसे, किसी दूसरे वक्तके लिए मुल्तवी करनेसे, वह धीरे-धीरे धीमी पड जाती है। अतमें इतनी धीमी पड जाती है कि उसके आने-जानेका भान ही नही होता। यहींसे कब्जका आरभ होता है। जो मल छ से आठ घटोमें आतोंसे निकल जाना चाहिए वह आतोमें वारह, अठारह, चौवीस घटेतक और कभी-कभी तीन-तीन, चार-चार दिनतक पड़ा सड़ा करता है।

आतोका काम, मलको वाहर निकालनेके सिवा, मलका अतिरिक्त जल सोखना भी है। मल छोटी आंतसे वड़ी आंतमें ढीला—पतला आता है। आते इसका जल जज्व करती और मलको गाढा—वंधा-सा—वनाती है। समयसे अधिक देरतक मलके आतोमें रहनेपर मलके जलका भाग आतोद्वारा सोखा जाता रहता है, जिससे मल कड़ा व शुद्देदार हो जाता है। इससे कब्ज और वढता है, यहातक कि शौच होते वक्त कठिनाई एव कष्ट होने लगता है। सड़े हुए मलकी मलिनता भी उसके जलके साथ सोखी जाती है, जो रक्तको दूपित करती रहती है और इससे अनेक रोगोको जन्म मिलता है। मलके आतोमें अतिरिक्त समयतक रहनेसे, उसकी शुष्कता, उसके निकालनेके अतिरिक्त श्रम और प्रधानत. उसकी सड़ानके फलस्वरूप, आते अदरसे सूज आती है। उस सूजनके, छिलनके कष्टसे वचानेके लिए कुदरत उनमें आव (चिकनी चीज) पैदा करती है, जिससे व्यक्तिकी आतोकी दशाकी सूचना मिलती है। इसपर भी यदि ध्यान न दिया गया तो यह सूजन आतोके किसी एक भागमें केंद्रित न रहकर धीरे-धीरे सारी आंतोमें फैल जाती है, उनमें जगह-जगह घाव हो जाते हैं,

कभी-कभी सारी आतमे फुसिया हो जाती है, जो अतमें रोगीके लिए घातक सिद्ध होती है ।

सभवत कुछ कब्ज रहनेपर भी आदमी आवसे बचा रह सकता है, पर जब कब्ज दूर करनेके लिए बराबर रेचक ओषधिया ली जाती है, मिर्च-मसालेका अधिक उपयोग किया जाता है तब तो आवका रोग जल्दी आ जाता है । इन बाहरी उपकरणोकी मारसे आतोमें एक प्रकारकी छर-छराहट (जलन) पैदा हो जाती है, जो आवकी बीमारीके लिए प्रस्तावना-का काम करती है । जो इन उपकरणोका प्रयोग करते हो उन्हे आवसे बचनेके लिए इनका त्याग करके स्वाभाविक उपायोद्वारा कब्ज दूर करना चाहिए ।

पाठक अब समझ गए होगे कि यह रोग धीरे-धीरे, वर्षोमें, पैदा होता है । साथ ही मैं उन्हे यह भी बता देना चाहता हू कि इसके अच्छे होनेमें भी, यदि साल नही तो कई महीने जरूर लगते हैं । पहले यह रोग एकाएक नवीन रोगके रूपमें पैदा होता है । रोग शुरू होनेके दो-तीन दिन पहले शौच खूब साफ आता है । बादको एकाएक आव आने लगता है, बार-बार शौच जाना पडता है, पेट साफ नही होता, हाजत बनी रहती है, पेटमें ऐंठन होती रहती है । इस वक्त इसका समुचित उपचार होनेसे आव जीर्ण रोगका रूप ग्रहण नही करता और विद्यमान पुराना कब्ज भी जाता रहता है । इसका उचित उपचार न होनेसे ही यह बीमारी जीर्ण रोगका रूप पकड लेती है और फिर इसके अनेक नाम पडते है, भेद-उपभेद पैदा होते है ।

आवके नए रोगका उपचार बहुत सीधा और सरल है । रोग पैदा होते ही उपवास शुरू करना चाहिए । पानीके सिवा कोई भी चीज न लेनी चाहिए । ठडेके बजाय गरम पानी पीना ठीक रहता है । आवमें अक्सर जो पेटमें दर्द होता है वह गरम पानीसे बढेगा नहीं, वरन् उसमें कमी होगी । उपवास, प्राय चारसे सात दिनतक करनेकी जरूरत पड़ती है ।

इसके वाद उवली तरकारियोका रस लेकर उपवास तोड़ना चाहिए। रस सादा ही, विना नमक, नीवू वगैरह मिलाए, दिनमें तीन वार, पाव-पावभरकी मात्रामें लिया जाय। आ्व विलकुल साफ हो जानेके वाद दिनमें एक वार उवली तरकारी और दो वार रस। फिर दोपहर और शामको तरकारियां। दो दिन वाद तरकारियोंके साथ गायका ताजा मठा लेना चाहिए। धीरे-धीरे मठा वढाकर दिनभरमें दो सेरतक लिया जा सकता है। इतना मठा पीना हो तो दिनमें चार वारमें पीना चाहिए। दोपहर-शाम तरकारियोंके साथ, और सवेरे और तीसरे पहर अकेले। फिर धीरे-धीरे साधारण स्वास्थ्यकारक भोजनपर आना चाहिए।

आव शुरू होनेपर रोज सेर-डेढ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए। एनिमाके पानीमें सोडा, नमक, नीवूका रस आदि कुछ भी न मिलाना चाहिए। पेड़ूपर सवेरे-शाम ठंडे पानीसे सानी हुई साफ मिट्टीकी पट्टी भी आव घटेके लिए रखनी चाहिए। जव कभी पटमें मरोड़ पैदा हो, मिट्टीका प्रयोग करके उससे राहत पाई जा सकती है।

आवके रोगीको आरामकी वड़ी आवश्यकता होती है। रोग शुरू होनेपर साफ खुली हवामें रहना चाहिए और पूरा आराम करना चाहिए।

पुराने आवका भी यही इलाज है, जो नए रोगका। रोगीको शक्तिके अनुसार तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना चाहिए और नए रोगके सवंधमें वताए क्रमसे धीरे-धीरे सावारण भोजनपर आना चाहिए। साधारण भोजन शुरू करनेपर कुछ दिनोतक भोजनमें पकी तरकारियां, भुने आलू, भुना हुआ कच्चा केला, खूव पका केला, पका या भुना कच्चा वेल, मठा इत्यादि खाद्योको प्रधानता देनी चाहिए। अन्नका उपयोग वहुत पीछे करना चाहिए। अन्न रक्तकी अम्लताको वढाता है और आंवके रोगीका रक्त यो ही आवश्यकतासे अधिक अम्ल होता है। अत. फल, तरकारियां, मठा आदि ऊपर वताए गए खाद्योका ही पहले उपयोग करना

चाहिए। ये रक्तकी अम्लताको दूर कर उसे क्षारमय एवं स्वाभाविक बनाते है।

मिर्च-मसालेके बहिष्कारके साथ-साथ नमक भी कम-से-कम काममें लाना चाहिए। मसाले, खास तौरसे गरम मसाले, बहुत गरम और खश्क होते है एव आतोमें जलन पैदा करते है। आवके रोगीके लिए तेल भी निषिद्ध है। उसे मक्खन या घीका ही, सो भी थोडा, प्रयोग करना चाहिए। मीठेमें गुडके बजाय शहद लेना चाहिए। तरकारिया बनाते वक्त उनके खुरदरे और कडे भागको निकाल देना चाहिए। आवके रोगीकी अच्छी होती आतोकी हालत भरते घावके समान होती है या ऐसे घावके समान होती है जो अभी-अभी भरा है। कडी चीजसे उनपर खरोंच लग सकती है। अत. कडी, सूखी चीजोकी मनाही है। खट्टे फलोमें फलके बजाय उनका रस ठीक रहता है। अच्छा हो कि रोगके शुरूमे कुछ दिनोतक दिनमें दो-तीन बार आठ-आठ आनेभरकी मात्रामें ईसबगोल आठ-दस घटे पानीमें भिगोकर लें। इस अतिरिक्त चिकनाईके कारण आतोकी जलनमें कमी होगी और वे शीघ्र सुधर सकेंगी।

ऊपर बताया चिकित्साक्रम अनेक रोगियोंके लिए बहुत लाभकर साबित हुआ है। पर बहुत पुराने और कमजोर रोगीके लिए मठेके कल्पकी जरूरत हो सकती है। आवके पुराने-से-पुराने रोगमें भी विधिवत् किया गया मठेका कल्प अचूक सिद्ध हुआ है।[1]

आवके रोगी अक्सर बहुत कमजोर हो जाते है। यदि कल्प किया जाय तब तो कल्पभर उन्हे पूरा आराम ही करना चाहिए। वरना धीरे-धीरे कुछ हल्की कसरतें करनी चाहिए। शुरूमे टहलना ठीक रहेगा। कठिन कसरतोकी ओर धीरे-धीरे ही प्रवृत्ति होनी चाहिए। जो इतने कमजोर हो कि किसी प्रकारकी कसरत न कर सके वे अपने शरीरकी मालिश

---

[1]मठेके कल्पकी विधि, दुग्ध-कल्प-विधिमें प्रश्नोत्तर-स्तम्भमें देखें।

करवाकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आवके रोगियोंके नाड़ी-मंडल भी अक्सर दुर्बल हो जाता है, जिससे चिंता करना और घबराना उनके स्वभावमें दाखिल हो जाता है। उन्हें चिकित्सा-के फलपर शंका होती रहती है। होते लाभकी ओरसे आखें बंद करके वे निराश होते रहते हैं। वे यह नहीं देखते कि इतना लाभ हुआ, वे देखते हैं कि अभी पूरा लाभ नहीं हुआ। अत. होते लाभसे प्रसन्न होनेके बजाय अपने इच्छित समयमें पूरा लाभ न होनेकी आशंकासे वे दु खित रहते है। वे चिकित्सा-क्रमको शौकसे खिलाड़ीकी तरह नहीं वरन् उस जुआड़ी-की तरह चलाते हैं, जिनका ध्यान हमेशा अतपर—हार-जीतपर रहता है। खेलनेमें खेलका आनंद उसे नहीं मिलता, वह केवल श्रम-साध्य कार्यमात्र होकर रह जाता है। ऐसे रोगीको अच्छा करनेमें बड़ी कठिनाई पडती है। नीचे अपने अनुभवके दो उदाहरण पेश किये जा रहे हैं, जिनसे रोग और मनके संबंधपर स्पष्ट प्रकाश पड़ेगा।

पहला उदाहरण एक युवकका है। वह चार वर्षसे भयंकर आंव-रोगसे पीड़ित था। वह कहता था कि मेरी पहलवानी देहको आवने गला डाला। सचमुच वह ठठरीमात्र रह गया था। औषधोपचार करते-करते थककर हैरान-सा हो गया था। प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धांत जब उसे समझाए गए तो उसके मनमें स्वस्थ होनेके भाव विकसित होने लगे। थोड़ा-सा लाभ प्रतीत होते ही वह आह्लादित हो उठा और दो महीनेमें ही उसने अपनेको रोगमुक्त कर लिया। दूसरा केस एक युवतीका है। इस युवतीमें भी उस युवकसे कम जीवन-शक्ति नहीं थी कि वह शीघ्र अच्छी न हो जाती। दो माससे अधिक इसकी चिकित्सा चली पर लाभ बहुत नहीं हुआ। इस बहनने चिकित्साके लिए अपना शरीर तो सौंप दिया था, पर मन नहीं। उससे जब उसके रोगके बारेमें पूछा जाता तो वह कहती कि हालत वैसी ही है, बल्कि ज्यादा खराब। यह कहनेमें उसे मजा-सा आता। जब कि उसके मुंहकी रंगत, आंखोंकी बढती चमक, शरीरकी

स्फूर्ति, दूसरी ही कहानी कहती। यह बहन, जो बताया जाता ठीक वही खाती, पर सोचती और बात करती पूरी, कचौरी, चाट और मिठाईकी ही। इन चीजोंके प्रति उसकी श्रद्धा गई नहीं थी। ढाई महीनेतक उसने चिकित्सा चलाई। उसके घरवालोंको चिकित्साके लाभसे संतोष रहा पर वह पूर्ण स्वस्थ होनेतक चिकित्सा न चला सकी और घर लौट गई। वहां जानेपर, सुना कि उसने भोजनका अपना पुराना रास्ता अख्तियार कर लिया।

प्रत्येक रोगकी तरह आंवके रोगका भी न होने देना उसे अच्छा करनेकी अपेक्षा बहुत सरल है। पानी पीनेमें कोताही न कीजिए, कसरत नित्य कीजिए। तली, मुर्दा चीजोंसे परहेज कीजिए और ताजी फल-तरकारियों एवं कच्चे दूध-सरीखे सप्राण खाद्योंका खूब उपयोग कीजिए। शौचकी हाजतको न रोकिए। बैठे-ठाले न रहिए, किसी-न-किसी काममें अपनेको लगाए रहिए। आपको कभी आंव आवेगा ही नहीं।

: १० :

चुन्ना (कृमि) रोग

बच्चोकी आंतोमें अक्सर कीड़े पड जाते है, जो मुश्किलसे जाते है। इस रोगके पीडित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणत. खराब रहता है। उसे अच्छी नोद नही आती, स्वभाव चिडचिड़ा हो जाता है, वह पीला पड़ जाता है और उसकी आखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, वह दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बना रहता है दुबला और खाकर कभी सतुष्ट नही होता। इस रोगसे पीड़ित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। जैसा कि अक्सर माना नहीं जाता कि ये दोनो ही रोग कृमिके मूल कारण है। कृमि रोगके लक्षण नहीं है।

बहुतसे बच्चोके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े निकलते है। इन्हे चुन्ना कहते है। इनकी लंबाई चौथाईसे लेकर आध इचतक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुचते है तो वहांपर बड़ी खाज उठती है। गुदा चुनचुनाती है इसीलिए शायद इन कीडोका नाम चुन्ना पड गया है और उन्हीके नामपर रोगका नामकरण हुआ है और बच्चेके शौचके बाद ही पाखानेको ध्यानसे देखा जाय तो उसमें चलते फिरते दिखाई देते है। दूसरी तरहके कीड़े जो बच्चोंके पेटसे निकलते है वे केचुएकी शकलके होते है। अतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमे रहनेवाले केचुएकी अपेक्षा वे अधिक पीले होते है, पर ये मिट्टीमें मिलनेवाले केंचुए नही होते। ये कुछ अलग ही चीज है। और भी कई तरहके कीड़े बच्चोके पेटसे निकलते है, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोंसे कम ही बच्चे पीडित रहते है।

बच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते है, पर धीरे-

धीरे ये बडी सख्यामें और नित्य निकलने लगते है। ये चुन्ने बच्चेको बहुत परेशान करते है अत. माको कभी बच्चेके मलके साथ एक चुन्ना भी दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए। पर यदि बच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे, न उसे कब्ज हो या जलन हो तो ऐसी अवस्थामें यदि कभी एकाध चुन्ना बच्चेके मलमे दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अडा किसी तरह पेटमें पहुच गया है जहा अडेके फूटनेकी वजहसे चुन्ना बाहर निकल आया है अत ऐसी अवस्थामे कोई चिंता नही करनी चाहिए।

रोगका कारण

(१) बिना हाथ साफ किए गदी अवस्थामे हाथोको भोजनमें लगान या अगुलियोको मुहमें डालनेसे।

(२) नाकमे अगुली डालनेके बाद मुहमे डालनेसे।

(३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे बच्चेको खिलानेसे।

(४) चुन्नेके जो अडे गुदाद्वारपर निकल आते है उन्हे बच्चा अपने हाथोंसे मुहमे पहुचाता है और फिर-फिर इस रोगमे आक्रात होता रहता है।

(५) चुन्ना रोगसे पीडित बच्चेके तौलिए या जाघिएके इस्तेमालसे।

(६) कब्जके कारण आतोमें मलके अधिक समयतक रुकनेसे।

(७) आवकी बीमारीके कारण जो चुन्नेके पनपनेमें सहायक होती है।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर, ऐसी अवस्था जिसमें मल गुदाद्वारके निकट आकर रुका रहता है और चुन्नोंके पनपनेमें सहायक होता है।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोका कहना है कि चुन्ने बच्चेके पेटमें अडे नही देते। जितने चुन्ने पेटसे निकलते है उतने अडे मुहके द्वारा पेटमे गए हुए होते है। पर

कभी-कभी जितने अधिक चुन्ने वच्चेके पेटसे निकलते है और हफ्तो निकलते जाते है उन्हे देखते हुए इस मतकी सत्यता समझमें नही आती।

इस रोगके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कडी दवा देते है कि पेटमें चुन्ने और उनके अडे मर जाय और फिर उन्हे वाहर निकालनेको कोई तेज दस्तावर दवा देते है। ऐसी चिकित्सासे लाभ वहुत नही होता, उल्टे कभी-कभी इससे वच्चेकी पाचन-प्रणाली विगड जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सामें इस रोगको दूर करनेके लिए वच्चेकी आतोको चुन्नो और उनके अडोसे मुक्त करनेकी कोशिश की जाती है और उन्हे सशक्त करनेकी। ताकि वच्चेका कव्ज और जुकाम चला जाय जो कि इस रोगका मुख्य कारण है। आंतोको सशक्त और उनके कार्यको स्वाभाविक वनाया जाता है कि जिसमें वे अडोको देरतक रुकने नही देती और उनसे चुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हे वाहर निकाल देती है। साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि और अडे पेटमें न पहुच जाय।

जव माको वच्चेके मलमें चुन्ने होनेकी शंका हो जाय तव उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनतक वरावर अच्छी तरह देखना चाहिए। यदि कई चुन्ने एक साथ दिखाई दें तव इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है। कई अवस्थाओमें अच्छी तरह देखा जाय तो सोते हुए वच्चेके गुदाद्वारपर चुन्ने दिखाई दे जाते है।

इस रोगसे पूर्णत. मुक्ति दिलानेके लिए वच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है पर वच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नीद आए इसलिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो वच्चेके इस कष्टको शीघ्र शात करे।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा मै उसे कहता हू जो वच्चेको उसके गुदाद्वारपर आती हुई खाजसे मुक्त कर दे। इसके लिए वच्चेकी उम्रके अनुसार

पाव-आध सेर गुनगुने गरम पानीमें रुपये-आठ आने भर नीबूका रस मिलानेके बाद उसका एनिमा देकर बच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और फिर पिचकारीसे तीन-चार तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके द्वारा आतोमें पहुचा देना चाहिए। तेल बच्चेकी आतोकी झिल्लीकी जलनको शात करेगा और चुन्नोंके जो अडे-बच्चे आतोमें चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होगे उन्हे छुडा देगा। अगर किसी कारणवश एनिमा देना कठिन हो तो बच्चेके ठेहुने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल सुला देना चाहिए और उसे शौच होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए। इस रीतिसे भी कीडियां मलद्वारसे निकलती हैं। इन कीडियोको कागजको गोल करके बनाए गए तिनकेकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी संख्यामे निकल चुके तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आतोमें पहुचा देना चाहिए।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्ने रोगसे बच्चेको पूर्णत. मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि मा उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर बच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए। अगर बच्चा न माने या माका जी न माने तो बच्चेको पानीमें फल या तरकारियोंका रस मिलाकर दिया जा सकता है। पानी या रस मिला हुआ पानी बच्चा जितनी बार मागे और जितना मागे देना चाहिए। अक्सर बच्चे इस समय घटे-घटेपर यह पानी पीते हैं पर बच्चा इतनी जल्दी पानी पीना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। इस उपवासमे पहले बताए गए पानीका एनिमा भी सवेरे-शाम देना चाहिए। एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है, एनिमाके पानीके साथ चुन्ने तथा श्लेष्मा और मल बाहर निकल आते हैं जिसमें चुन्नेके अडे-बच्चे

निवास करते हैं। एनिमाके वाद वच्चेको यदि जाड़ा हो तो गुनगुने गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके वाद उसका वदन पोछकर उसके सारे वदनको हाथोंसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। वच्चेका विछावन रोज धूपमें डालना चाहिए। जिस कमरेमें वच्चा सोए उसकी खिड़किया खुली रखनी चाहिए कि वच्चेको शुद्ध हवा वरावर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोमें किसी भी वच्चेको उपवासमे कोई कठिनाई नही होती, उसे भूख ही नही लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर चुन्ना रोगमें अवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः वच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमें चलते चुन्ने दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। वच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल वहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानिया सुनानी चाहिए।

दो दिनका उपवास

अगर वच्चा इतना वड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उसे एक दिनके वजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे वच्चा एक दिनका उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पाच दिनतक केवल फल-तरकारियां ही खिलानी चाहिए। तरकारियां कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनो प्रकारकी दी जा सकती हैं। इस वक्त भी वच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, भात, दाल, मिठाई या अन्य कोई चीज किसी हालतमें भी न देनी चाहिए। इस फलाहारमें भी वच्चेको रोज शामको एक एनिमा दे देना

चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर बच्चेको अक्सर सवेरे अपने आप ही शौच होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए पर यदि न हो तो उसमें कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन बच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और नाश्तेमें पानीमें भिगोई हुई कुछ किशमिश। इस समय बच्चेको कच्ची तरकारियां देना बहुत लाभदायक है। जो तरकारियां कच्ची खिलाई जाय उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए और अतमें नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन बच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर और शामके भोजनमें फल-तरकारी और फुलका या दलिया देना चाहिए। रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नही होती और बच्चेके लिए दिनभर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नही होता। अब वह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि बच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे पर इसमें सदेह नही कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी शुरू करनेके बाद पद्रह दिनतक दाल या दूध बच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है :

सवेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नीबूका रस मिलाकर।

नाश्ता—कोई फल और साथमें थोड़ी किशमिश या अजीर।

दोपहरको भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारियां, चोकर-समेत आटेका फुलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू।

तीन बजे—कोई फल या फलका रस।

शामको—दोपहरवाला भोजन। वच्चा चाहे तो रातको सोते समय तरकारीका रस पी सकता है।

चिकित्साके आरभसे ही वच्चेके पेड़ूपर यदि वच्चा मान सके तो ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का-सा निचोड़ा तौलिया या ठडे पानीसे सानकर लप्सी-सी वनाई हुई मिट्टी करीव आध इच मोटी आव घंटे, या वीस मिनटके लिए रखनी चाहिए।

ऊपरके कार्यक्रमसे वच्चेकी आते सवल होगी और कीड़ियोसे मुक्त। पर कभी-कभी जव रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने डेढ महीने वाद फिर दुहराना पड़ता है। सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि वच्चेका स्वास्थ्य इससे वहुत उन्नत होता है और आगे वह रोगोंसे वचता है।

चिकित्सा आरंभ करनेके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा समझकर नही, वच्चेको थोड़ा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए। लहसुन वहुत वड़ा कृमिनाशक है। यह आतोको कृमियो और चुन्नोंसे मुक्त करता एव उन्हे सशक्त वनाता है।

चुन्ना या किसी प्रकारके कृमि मलद्वारसे आने लगनपर ऊपर वताई गई विधिके अनुसार चलकर वूढे-वड़े सभी उससे मुक्ति पा सकते है।

यह कार्यक्रम तिल्ली वढ़ने, पीलिया, काच निकलना, हल्का ज्वर वना रहना, वच्चोको दात निकलनेके वक्तकी तकलीफ, कंठमाला, गलसुआ रोगमें और आंख आनेपर समानरूपसे लाभदायक है।

: ११ :

नाड़ी-विकार[1]

यदि रोगोको दो भागोमें—तन और मनके रोग—विभक्त करना हो तो नाड़ीविकारको हम मनका रोग कहेगे। यो रोग पहले तनमें पैदा होता है या मनमें इसका निश्चय कर सकना कठिन है, पर नाड़ी-विकारमें यह वात निश्चित है कि मनके रोगको—कमजोरीको—तज्जनित शारीरिक लक्षणोंके मुकाबलेमें दूर कर सकना कठिन होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यमें अन्योन्याश्रय सबंध होनेके कारण एकका प्रभाव दूसरेपर पडता ही है। नाड़ी-विकारमे जितना मनका प्रभाव शरीरपर दिखाई देता है उतना तनका मनपर नही।

आप अधीर हो रहे होंगे अत पहले नाडी-विकारके लक्षण बताकर आगेकी विवेचना की जायगी। मन कल्पनाका अधिपति होनेके कारण इस रोगके लक्षणोका भी अत नही है। इस रोगमें जहा मनमें डर, बेहोशी, घबराहट, किंकर्तव्यविमूढता, अत्यधिक चिंता, गिराव, निराशा, एकाकी-पन, विला वजह उत्सुकता, ईर्षा, क्रोधकी अधिकता आदि पैदा होते हैं वहां तनमें इनकी प्रतिक्रियास्वरूप अपच, कब्ज, अनिद्रा, सिरदर्द, अग-अंगमें या किसी अगमें दर्द, ज्वराभास आदि लक्षण उत्पन्न होते है। इस रोगके रोगीको किसी रोगके लक्षण सुनाइए वह सब-के-सब अपनेमें ढूढ निकालेगा। यदि चिकित्साकी कोई पुस्तक दे दें तो उसके लिए यह बता सकना कठिन होता है कि उसे कौन-सा रोग या कष्ट नही है।

---

[1] 'नर्वस वीकनेस', 'नर्वस इकजाश्चन', 'नर्वस ब्रक डाउन'के अंतर्गत आनेवाले रोगोका प्रतिनिधि शब्द।

इस रोगका मूल कारण है लोभ। लोभ धनके लिए हो या यशके लिए, लोभके वशीभूत होकर मनुष्य जब अत्यधिक मानसिक एवं शारीरिक श्रम करता है तो इस रोगका उसपर आक्रमण होता है। एक कामकी चिंता किए जाना, आगे जाकर चिंताकी प्रवत्तिमें परिणत हो जाता ह। चिंता, चिंतन, विचार हमारे वशमें न होकर हम उनके वशमें हो जाते हैं। किसी तरह कोई खयाल ध्यानमें आ गया तो हम उसके साथ उड़े जाते है। पतग हमने बढा दी, डोर छोड़ दी, पर उसे समेटना-उतारना हम भूल जाते है। उड़ जाओ और उड़ना कितना ही आनंदप्रद क्यो न हो आखिर तो थककर गिरना ही पडता है, और जब गिरे तो हर दृष्टिसे मनुष्य अपनेको गिरा पाता है, अपनमें उसे कोई शक्ति नही दिखाई देती। उसका आत्मविश्वास चला जाता है, और जिसका आत्मविश्वास चला गया उसे तो भगवान ही उठा सकता है और सचमुच इस रोगकी दवा ईश्वर-प्रार्थनासे बढ़कर दूसरी नही है।

स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मनका वास हो सकता है, अतः हम पहले इस रोगकी चिकित्सा तनसे ही शुरू करेंगे। शरीरको स्वस्थ मनके वासके योग्य बनाएंगे। इसके लिए पूर्णत. प्राकृतिक जीवन अपनाना चाहिए। गलतियोको सुधारना चाहिए। ऋण अदा करना चाहिए। नाड़ी-विकारके रोगीने बहुत अधिक काम किया है, आराम और सोनेके घटे उसके बहुत कम रहे है अत. ऐसे रोगीको खूब सुलाना चाहिए। चिकित्सारभमें तो रोगी दो-तीन दिन रात-दिन खाटमें ही लेटा रहे फिर रातको आठ-नौ घटे और सबरे नाश्तेके, दोपहर और शामको भोजनके पहले एक-एक घटे रोगीको आराम करने या सोने देना चाहिए। इससे आरामके साथ-साथ भोजनके पाचन एवं मलके निष्कासनमें भी सुविधा होगी। रोगीको शरीरको ढीला करनेकी विधि भी सिखाई जाय। जब लेटे तब ध्यान रखकर शरीरको ढीला करे, फिर तो शरीरको ढीला करना उसकी आदतमें दाखिल हो जायगा।

आरामके बाद कसरतपर ध्यान देना आवश्यक है। नित्य रोगी

शक्तिके अनुसार टहले और शक्तिके बढनेपर दौडे या आगे दी गई चित्रांकित कसरतें करे। जहांतक बन सके शुद्ध वायुमें रहे।

भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां, फल और दूध होना चाहिए। सवेरे-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी। पर यदि दूध आरंभमें न पचे तो सवेरे फल और दोपहर और शामको रोटी-सब्जी देनी चाहिए। नाडी-विकारके रोगीके शरीरमें विटामिन बी०की कमी होती है, उसकी पूर्तिका विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ खाद्योंके नाम बताए जाते हैं, उनके उपयोगपर ध्यान रखा जा सकता है। ये हैं चोकर, चोकरसमेत आटा, कनसमेत चावल, दूध, ककडी, आम, नाख, अनन्नास, अमरूद, टमाटर, किशमिश, पत्तीदार भाजियां। इन सबमें चोकर सर्वश्रेष्ठ है। इसका उपयोग रोटीमें अतिरिक्त चोकर मिलाकर किया जा सकता है।[1] नाडी-विकारके रोगी भोजन बड़ी शीघ्रतासे करते हैं। उन्हें रोटी अलग और तरकारी अलग खानेको बताकर उनकी इस गलतीमें सुधार किया जा सकता है।

रोगीके जीवनके ढंगमें परिवर्तनके साथ-साथ उनकी नाड़ियोंको शीघ्र शक्ति देनेके लिए मालिश और कुछ जलोपचारका उपयोग करना चाहिए। मालिश कोई भी, जिसे रोगीसे अथवा रोगीकी सेवासे प्रेम है, करके रोगीको लाभ पहुंचा सकता है। जो उसे प्यार दे सकता है वह उसके केवल सिरमाथेपर हाथ फेरकर नाड़ियोंको शांत कर सकता है।

---

[1] जेलमें मुझे कई मित्रोंको विटामिन बी० देनेकी आवश्यकता हुई तो अन्य चीजोंके अभावमें मैंने वहां सुलभ चोकर ही चुनी। एक छटांक चोकर एक पाव पानीमें प्रति रोगी पीछे उबलवाता और छानकर यह गरम-गरम जल एक तोले गुड़ और दो तोले दूधके साथ चायकी तरह पिलाता; सबको आशातीत लाभ हुआ।—लेखक

रहा जलोपचार, उसके लिए भी किसी विशेप आडंवरकी जरूरत नहीं है। वाग सीचनेका एक फुहारा ले लीजिए और उसमें ठडा जल भरकर रोगीकी पीठपर (सिरसे लेकर रीढके अंततक) एक-दो मिनट-तक डालना चाहिए। इस फुहारेसे रोगीको नहलाया भी जा सकता है। पानी जरा ऊपरसे गिराकर रोगीको अधिक लाभ दिया जा सकता है। यह स्नान कितनी देर हो? केवल उतनी ही देर जितनी देरतक रोगी उसका आनंद उठा सके। स्नानके वाद विशेप ठडक नही, हल्की गरमीका अनुभव करे। रीढका यह अभिसिंचन गर्मीके दिनोमें तीन वार और अधिक देरतक किया जा सकता है, जाड़ेमें एक अथवा दो वार काफी है।

शरीर-शोधनकी क्रिया आरंभ हुए जितने दिन वीतते जायगे उतना ही रोगीका मन स्वास्थ्य-भावनाए ग्रहण करनेको तत्पर होता जायगा। ऊपर जो जीवनचर्या वताई गई है वह स्वयं ऐसी है जिससे मन अपने पुराने संस्कारोको छोड़कर कुछ नई चीज अपनाता है। अव वह पुराने गड्ढेमेंसे निकलनेंके योग्य हो गया है। उसे निकालिए। पर यह काम छीना-झपटीमें होनेवाला नहीं है। इसमें रोगीके अतर्मनपर प्रभाव डालना होता है, उसे सूचनाएं देनी होती है। ये सूचनाए प्रत्यक्ष रूपमें देना अप्रत्यक्ष रूपसे देनेसे अधिक कठिन है। पर जव रोगी सामने न हो उस समय उसे मनद्वारा प्रभावित करनेकी क्रियाकी अपनी कठिनाइया है। और वह साधनाजन्य होनेंके कारण सवके लिए सरल नहीं है। पर सामनें तो कोई भी रोगीसे कह सकता है कि 'तुम स्वस्थ हो रहे हो' और इतना ही कहना रोगीको उठा सकता है। शर्त केवल यह है कि आत्मविश्वासपूर्वक कहा जाय, रोगीके प्रति शुभचिंतनसे ओतप्रोत होकर कहा जाय। इस संवधमें मै आपको एक घटना सुनाता हूं: एक चिकित्सालयमें जिसमें नाड़ीदौर्वल्यका एक रोगी पहलेसे मौजूद था, दूसरा दाखिल हुआ। इत्तिफाक-से दूसरा पहलेका दूरका संवंधी निकला। अतः दूसरा जव पहलेसे मिलता

तो नित्य कहता कि आप अच्छे हो रहे हैं, आपमें तो आज अधिक ताकत मालूम होती है, आपका चेहरा लाल है। दूसरा बदलेमें यही शब्द कहनेका मौका ढूढता रहता। ठीक वक्तपर कुछ वैसे ही वाक्य दुहराता। कहना न होगा कि दोनोकी शुभकामनाओंको दोनोंके अतर्मनने ग्रहण किया और दोनो लाभान्वित हुए।

और भी बहुत-सी विधियोंसे नाड़ीदौर्बल्यके रोगीके अतर्मनको प्रभावित किया जा सकता है। इस सबमें उपस्थित बुद्धि अधिक काम करती है। एक चिकित्सालयमें एक सोलह वर्षका ऐसा लड़का दाखिल हुआ जो कभी अकेले नही रह सकता था। साथी होनेपर भी डरता रहता। रातको किसीको साथ लेकर सोता। एक वर्षसे उसकी यह हालत थी। चिकित्सकने उससे एक दिन पूछा, "क्यो डरते हो?"

"डर लगता है।"

"क्या वहां ईश्वर नही होता, जहा तुम्हे डर लगता है?"

न बालकने कोई उत्तर दिया और न चिकित्सकने आगे कुछ कहा। दूसरे दिन चिकित्सकने लड़केको गाधीजीकी आत्मकथा पढनेको दी। आपको सुनकर आश्चर्य होगा कि एक सप्ताहमें लड़केका डर निकल गया।

एक युवक जिन्हें मियादी बुखार हो चुका था, यह सुनकर कि इसके बाद यक्ष्मा होना सभव है, यक्ष्माके पूर्वरूप प्लूरसीका अपनेमें अनुमान करने लगे। यहातक देखने लगे कि उनके फेफड़ोकी झिल्लीमें पानी नालेकी तरह बहता रहता है। पर उन्हे एक दर्द था जो जगह-जगह होता रहता था। उनके चिकित्सकने उनसे एक दिन कहा, आपको "न्यूराल्जिया" है और एक भारी पुस्तकमे उसने उस रोगके लक्षण रोगीको पढा दिए जो उस युवकको अपनेमें लगे। वह बी० काम० था। लिखेपर और भारी पुस्तकोपर उसकी आस्था थी। उसके अंतर्मनने यह स्वीकार कर लिया

कि उसका रोग साधारण है। फिर क्या था वह शीघ्र अच्छा हो गया।

एक भाईके मनमें जिनके घरमें तीन भाइयोमें कोई पंद्रह लाख रुपए है यह खयाल हो गया कि उनके व्यापारमें बहुत बड़ा घाटा लगनेवाला है। बस इसी चितामें वे डूबे बैठे रहते। कोई सुधि नही रहती। चिकित्सककी सलाहपर उनके दो भाइयोने उन्हें लिखकर दे दिया कि घाटा लगा तो उनके हिस्सेसे न लगेगा, तब जाकर उनकी उद्विग्नता गई।

बहुत बार परिस्थितिया नाड़ी-विकारको दूर करनेमें समर्थ होती हैं। अच्छा साथ मिलना, दुःखद साथ छूटना, स्थान-परिवर्तन, धनलाभ, यश-लाभ इनमेंसे कुछ है। एक सैंतीस वर्षकी स्त्रीको जिसे अपने माता-पिता-भाई एवं पुत्रो (उसके दो पुत्र थे, एक तेरह और दूसरा दस वर्षका)के प्रति शिकायत थी कि वे उसका खयाल नही करते एव उनके प्रति उसके मनमें शत्रुका-सा भाव था, पुत्र पैदा हुआ। इस नये शिशुके प्रति वह इतनी आकर्षित हुई कि उसके हृदयमें प्यारका झरना बहने लगा। उसके हृदयसे सबके प्रति द्वेष निकल गया और वह सबको अपना हितैषी समझने लगी।

कई स्त्रियोका हिस्टीरिया (बेहोशीके दौरे) माता बननेके बाद क्यों एकाएक बंद हो जाता है? यह उपर्युक्त उदाहरणसे आसानीसे समझा जा सकता है।

ऐसे अनेक उदाहरण मेरे सामने है पर विस्तार-भयके कारण उनका वर्णन मै यहा नही करूंगा।

जैसा कि पहले मैंने बताया है नाड़ी-विकारका मूल कारण है लोभ। अत. ऐसे रोगीको कुछ ऐसा काम करना चाहिए जो दूसरोंके लाभके लिए हो। ऐसे अनेक काम सोचे जा सकते हैं। यदि करना संभव न हो तो ऐसे कामोकी शुभ कल्पना ही रोगीको अपने लोभकी जड़ जमाई हुई प्रवृत्तिसे मुक्ति दिलानेमें समर्थ होती है।

ईश्वरका भजन करना स्वार्थके ऊपर उठना है। आदमी ईश्वरको याद करते समय कुछ अपने उस रूपको भूल जाता है जो रोगी हुआ है। कुछ समयके लिए ही सही, जितनी पूर्णतासे वह अपनेको भूलेगा रोग उतनी ही शीघ्रतासे एव जडसे जायगा। एकात प्रार्थना कठिन है पर सामूहिक प्रार्थनामें सम्मिलित होना सरल है अत. पहलीकी तैयारीमें दूसरीका आश्रय लेना चाहिए।

एक चेतावनी

नाड़ी-विकारके रोगी सहानुभूति एव प्यारके भूखे होते है। चिकित्सक यदि सहृदय हो तो वह रोगियोका इस दिशामें बहुत कल्याण कर सकता है। पर अधिकतर ऐसे रोगियोमें दूसरेपर आश्रित होनेकी इच्छा प्रवल होती है, अतः सहानुभूति एव प्यार देनेके साथ-साथ रोगीमें आत्मगौरव एव अपने पैरोपर खडे होनेकी शक्तिको जाग्रत करते रहना चाहिए।

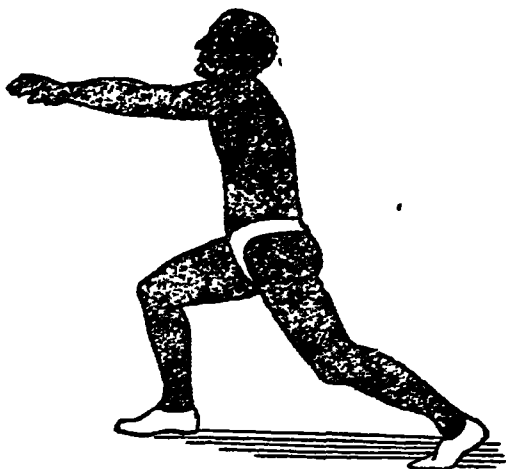
नाडी-विकारके रोगीकी चिकित्सा "नेकी कर और दरियामें डाल" के हिसावसे चलनेवाला व्यक्ति ही कर सकता है। एक तो किसी भी सेवाका मूल्य चुकाया नही जा सकता। दूसरे नाडी-विकारके रोगीमें लगनेवाली मेहनतका मूल्याकन क्या हो सकता है? तिसपर नाडी-विकारके ग़रीब रोगी हर चीजको खुर्दवीनसे देखते है, तभी तो वे जरासे कष्टको वड़ा समझते हैं। अत्यधिक क्रोध, भयानक मोह, इनके साथ-साथ चलता है। रोगीकी इस मानसिक दशाको ध्यानमें रखकर चिकित्सकको हमेशा क्षमाशीलता एव विवेकसे काम लेना चाहिए।

नाड़ी-विकारको दूर करनेके लिए कुछ लाभकर कसरतें

१—हाथोको आगे वढाकर—जैसा कि चित्र एकमें दिखलाया गया है—पैरोको कुछ दूरीपर रखते हुए तलवोंके वल इस प्रकार

वैठिए कि पेट जांघोको छूता रहे ग्रौर मेरुदड न झुके। इसके वाद दाहिने पैरको झटकेसे ग्रागे वढाते हुए खड़े हो जाइए जैसा कि चित्र

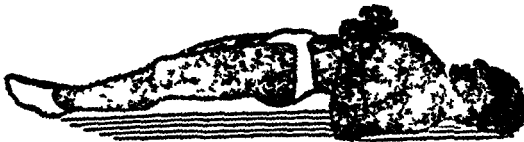
चित्र-संख्या : १

१ (ग्र) में दिखलाया गया है। इसके वाद फिर पहलकी तरह वैठ जाइए ग्रौर इस वार वाएं पैरको ग्रागे वढाइए।

चित्र-संख्या : १ (ग्र)

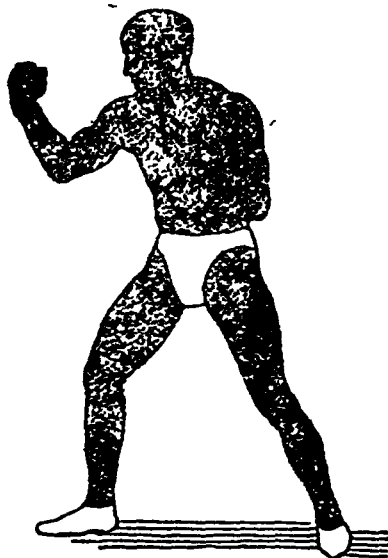
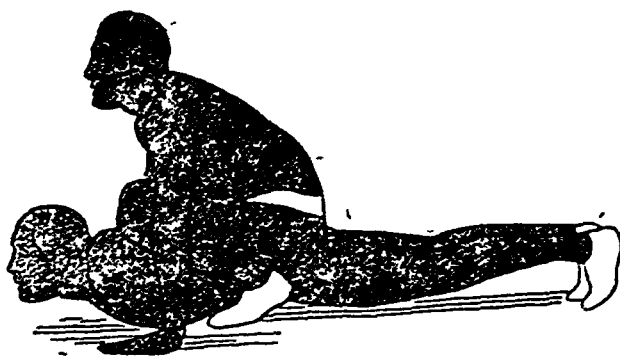
२—चित्र२में दिखलाई गई स्थितिमें खडे होकर हाथोको नीचे लाइये

और तब ऊपर और पीछेकी ओर कड़ाईके साथ ले जाते हुए वृत्त-जैसा बनाइए। हाथ ऊपर और पीछेकी ओर ले जाते समय सांस लीजिए और उन्हें पूर्वस्थितिमें लाते समय सांस बाहर निकालिए।

चित्र-संख्या : २

३—कोहनियोंको बगलमें रखते हुए—जैसा कि चित्र ३में दिखलाया गया है—बदन ढीला करके लेट जाइए और तब कोहनियों और एड़ियोंके बल सारे बदनको ऊपरकी ओर उठाइए और फिर ढीला कर दीजिए।

चित्र-संख्या : ३

४—ऐसी स्थितिमें खड़े हो जाइए (चित्र ४) जैसे आप किसीके साथ घूसेबाजीके लिए तैयार हों और तब फुर्तीसे कमर घुमाते हुए दाहिने-

बाएं हाथोको बारी-बारीसे आगेकी ओर आघात करने-जैसा झटकेसे बढ़ाइए और साथ ही पैरोंको भी हटाते-बढाते रहिए।

चित्र-संख्या : ४

चित्र-संख्या : ५-६

५,-६—पहले सीधे खड़ हो जाइए और तव हथेलियो और पजोके वल वैठ जाइए (चित्र ५)। फिर पैरोको पीछेकी ओर तेजीसे फैलाकर कोहनियोको झुकाते हुए वदन नीचेकी ओर—जैसा कि चित्र ६ मे दिख-लाया गया है—ले जाइए और तव उलटे क्रमसे—वदन उठा और वैठकर खडे हो जाइए।—इस कसरतमें दंड-वैठक दोनो शामिल है। इन कसरतोको कई वार कीजिए।

: १२ :

आत्महत्याकी प्रवृत्ति

ऐसे कई भयकर रोग हैं जिनके कारण प्रतिवर्ष बहुसंख्यक मनुष्य कालके गालमें पड़ते है। क्षय, मधुमेह, पक्षाघात आदिकी गणना ऐसे ही रोगोमें की जाती है। क्षय, हृद्रोग सर्वाधिक घातक होते है; इनके बाद ही अन्य प्रकारके रोगोका स्थान है। पर, आश्चर्यकी बात तो यह है कि आयु पूरी होनेके पहले भी मनुष्य एक विशेष कारण—आत्महत्या—से मरा करते है और इनकी संख्या उक्त रोगोंसे मरनेवालोसे भी अधिक होती है।

ऐसा क्यों ?

आखिर ऐसा होता क्यो है ? क्यों इतने अधिक लोग, जो साधारण रूपसे बहुत दिनोतक जीवित रह सकते थे, अपने ही हाथों अपना अन्त कर लेना जीनेसे ज्यादा पसंद करते है ? क्या आत्महत्याकी प्रवृत्ति भी एक रोग है जिसका कारण ढूढ़ निकालनेमें विज्ञान अभीतक सफल नही हो सका है ? अगर कारण मालूम हो जाय तो उसे दूर कर अनगिनत आदमियोकी जानें बचाई जा सकती है।

अमेरिकाके न्यूयार्क नगरमें एक संस्था है जो किसी कारणसे आत्महत्याका प्रयत्न विफल हो जानेकी सूचना मिलनेपर ऐसे व्यक्तियोको इस विचारसे विरत करनेकी चेष्टा करती है। उसने अनुसंधानद्वारा आत्महत्याके मुख्य कारणका बहुत कुछ पता भी लगा लिया है। आप शायद आर्थिक संकट या प्रणय-व्यापारमें विफल होना ही इसका मूल कारण समझते होगे। हा, ये दोनो ही कारण हो सकते है और प्रायः होते भी

हैं, पर अनुसधानसे यह पता चला है कि लोग साधारणत पीडा—शारीरिक पीड़ासे बचनेके लिए ही आत्महत्याकी शरण लिया करते हैं और प्राय. यही उसका मूल कारण हुआ करता है। लोगोंके ऊची इमारतकी छतसे कूदकर, अफीम या सखिया खाकर, नदी या समुद्रमें डूबकर, चलती ट्रेनके आगे लेटकर, फासी लगाकर या पिस्तौल हो तो सीनेमें गोली मारकर अपने प्राणोका अत कर देनेके और भी कारण होते हैं। कारण अर्थ या प्रणय-सबधी या आनुपगिक रूपसे जो भी हो, मुख्य बात यही होती है कि इन कारणोके फलस्वरूप जीवन असह्य भार हो गया होता है।

मृत्युंका स्वागत क्यो ?

हार्वर्ड विश्वविद्यालयके मनोविज्ञानके भूतपूर्व प्रोफेसर विलियम जेम्स-का मत है कि मनुष्य अल्पतर कष्टदायक समझकर ही मृत्यका स्वागत करता है—जीवन और मृत्युको तराजूपर तौलनेपर बहुतसे जीवन-विरोधी कारण मिलकर मृत्युवाले पलडेको ही भारी कर देते हैं।

आत्महत्यासबधी यह व्याख्या स्वीकार कर लेनेपर भी प्रश्न यह रह जाता है कि आखिर मनुष्यकी भावना या प्रवृत्ति ऐसी हो क्यो जाती है ? वह जीवनके मुकाबलेमें—उस जीवनके मुकाबलेमे जिसे अधिकाश लोग सबसे बहुमूल्य पदार्थ समझते हैं, मृत्युको तरजीह क्यो देता है ? क्या उसका मस्तिष्क विकृत हो गया होता है कि जिससे आत्महत्या उसकी विक्षिप्तताका फल मानी जाय ? उसके अदर ऐसा कौन-सा परिवर्तन हो जाता है जिससे उसकी स्थिति अन्य साधारण व्यक्तियोंसे सर्वथा भिन्न हो जाया करती है ?

इस सबंधमें विलियम जेम्सका कहना है कि प्रत्येक आत्महत्याके मूलमे कोई-न-कोई रोगात्मक कारण अवश्य विद्यमान रहता है। यह कारण प्राय अदर ही रहता है, बाहर नही दिखाई देता। हम केवल इतना जानते हैं कि कारण मौजूद था। आत्महत्यावाले बहुतसे शवोंके परीक्षणमें

वहुत अधिक मात्रामे शरीरजन्य विप पाया गया है जो इस वातका प्रमाण है कि यह विप ही आत्महत्याका कारण हुआ है।

जिनका शरीर और मस्तिष्क पूर्णत स्वस्थ है वे स्वय अपने जीवनका अत नही करते, शरीर अस्वस्थ होनेके कारण जिनका मस्तिष्क भी अस्वस्थ होता है वे ही नैराश्यकी चरम सीमापर पहुचकर आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते है। इसका यह मतलव नही है कि जो लोग अस्वस्थ होते है उनमे आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती ही है; पर यह अवश्य है कि जो लोग आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते है उनका शरीर और मस्तिष्क—सभवत: शरीरके ही कारण मस्तिष्क—भी अस्वस्थ होता है। इस प्रकार यदि हम आत्महत्याके सामान्य कारणकी खोज करे तो वह हमें सभवत· विकृत मस्तिष्कमे प्राप्त होगा जो विकृत शरीरके ही कारण वैसा हो गया होता है। मस्तिष्कके विकारग्रस्त होनेपर नैराश्य और विपाद अपना अड्डा जमा लेते है और व्यक्तिको और किसी विपयकी ओर ध्यान देनेकी स्थितिमे नही रहने देते। इस स्थितिमें भी इनकी मात्रा कम नहीं होती। यह मात्रा सौगुनी होनेपर जो स्थिति होगी प्राय. वही आत्महत्याके समय हुआ करती है। इस स्थितिमे जीवनके प्रति लेशमात्र भी आकर्पण नही रह जाता और उसका अत ही वाछनीय हो जाता है।

शरीरजन्य विपका प्रभाव

यह विप शरीरका मल ठीक तरहसे वाहर न निकलने—आंतो और मूत्राशयके समुचित रूपसे कार्य न करनेसे ही उत्पन्न होता है। एक स्त्रीने अफीम खाकर आत्महत्या करनेकी कोशिश की। वेहोशीकी हालतमें ही वह अस्पताल पहुचाई गई जहा उपचारद्वारा विष वाहर निकाला गया। वादमे मालूम हुआ कि अफीम खानेके तीन दिन पहलेसे ही उसे पेशाव नही हो रहा था। पेशावके रुकनेसे जो विप उत्पन्न हुआ उसने

उसका मस्तिष्क विकृत कर दिया और नैराश्यके कारण जीवन असह्य भार मालूम होने लगा।

आत्महत्या करनेवालोमें अधिकाशके शराबी होनेका यही कारण है। शराब पीनेसे शरीरमें जितना अधिक विष उत्पन्न होता है उतना और किसी चीजसे नही। इस विषसे ही उन कारणोकी शृखला आरभ होती है जो मनुष्यको आत्महत्याके लिए प्रेरित किया करते है। पहले यह विष मस्तिष्कको विकृत करता है और मस्तिष्कके विकृत हो जानेपर घोर विषादकी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो आत्महत्याकी मुख्य सहचरी है।

विचार-परिवर्तन

कुछ ही वर्ष पूर्व बबईमे हुए भीषण विस्फोटमे एक व्यक्तिकी सारी सपत्ति नष्ट हो गई। कुछ दिनोके बाद उसका नैराश्य इतना बढ गया कि वह डूबकर आत्महत्या करनेके विचारसे समुद्रके किनारे जा पहुचा। कई दिनोसे उसे नीद नही आ रही थी और जो कुछ वह खाता था उसका स्वाद पाये बिना ही गलेके नीचे उतार लिया करता था। उसके अदर नैराश्य और विषादका भयकर तूफान निरतर चलते रहनेके कारण उसके मनमे एक ही धुन बनी रहती थी—किसी तरह इस जीवनसे पिड छुडाया जाय। परेशानियोके कारण उसकी दशा विक्षिप्तकी-सी हो गई थी।

वह बबईके एक उपनगरमे रहने लगा था जहासे समुद्र आठ मील दूर है। समुद्रमें ही यात्राका अत करनेके विचारसे वह घरसे पैदल ही निकल पडा। उसे पैदल चलनेका अभ्यास नही था और उस तरहकी क्लातिका उसे बहुत दिनोसे अनुभव भी नही हुआ था। शारीरिक क्लातिमे एक तरह-का आनद भी होता है। थकावटसे चूर होकर समुद्रके किनारे बैठ जानेपर उसे इसी आनदका अनुभव होने लगा। क्लातिकी हालतमे उसे घरका पलग याद आया जो पहले उसे काटने दौडता था। उसी समय हवाने

पासके ही एक स्थानसे स्वादिष्ट भोजनकी गंध लाकर उसकी क्षुधा भी जाग्रत कर दी जो बहुत दिनोंसे मंद पड़ गई थी ।

उसने समुद्रमें कूदनेके निश्चयपर विचार किया, पर उसका हृदय काप उठा । वह उठ खड़ा हुआ और उलटे पाव स्टेशन जाकर घर पहुच गया । खाना खाकर जब बिस्तरपर लेटा तो ऐसी गहरी नीद आई जैसी पहले आनेकी उसे याद भी नही थी ।

इस परिवर्तनका कारण समझना कठिन नही है । आर्थिक सकटके कारण वह इस कदर परेशान हो गया था कि उसका शरीर ठीक तरहसे काम नही कर रहा था । पाचनशक्ति मंद पड़ गई थी और बराबर कब्ज रहनेके कारण विष उत्पन्न हो रहा था जिसने उसके शरीरको विकृत कर मस्तिष्कको भी विकृत कर दिया था । आत्महत्याकी प्रवृत्ति उत्पन्न होनेका यही कारण था । आठ मीलकी पैदल यात्राने क्लातिके आनदका अनुभव कराकर और उसकी क्षुधा तीव्र कर उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्तिका ही अंत कर दिया ।

आत्मपरीक्षण

आत्महत्याकी प्रवृत्तिका निवारण करनेके लिए मनुष्यको पहले आत्मपरीक्षणद्वारा यह देखना चाहिए कि विषकी उत्पत्ति कैसे हो रही है । अगर उसके मनमें विषाद और नैराश्य भरा है तो उसे समझना चाहिए कि इसका कोई कारण अवश्य है और वह निश्चय ही मस्तिष्कसंबंधी है । जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आत्महत्याकी प्रवृत्तिवाला रोगी भी होता है, भले ही उसका कारण उसे ज्ञात न हो । इतना तो उसे निश्चित रूपसे समझ लेना चाहिए कि उसके रक्तमें विष प्रवेश कर रहा है जो उसके मस्तिष्कको भी विकृत करता जा रहा है ।

शरीरजन्य विषसे विकृत हुए मस्तिष्कके कारण एक बड़ी खराबी यह होती है कि सारी परिस्थिति ही, जिसमें शरीर और मनको कार्य

करना पडता है, अस्वास्थ्यकर और विचित्र-सी वन जाती है। जिस हिसाबसे शरीरमें विप उत्पन्न होता है उसी हिसावसे मस्तिष्कका विकार भी वढता रहता है और फिर इस विकृत मस्तिष्कका शरीरपर सत्यानासी प्रभाव पडता है—ठीक उसी तरह जिस तरह मेदेकी खरावीसे दात खराव होते है और दातोके विकारसे पेट और भी खराव होता जाता है।

यह मत सर्वथा निर्भ्रांत है, इसलिए किसी आत्महत्या करनेवालेके सवधमे यह फतवा दे देना कि वेचारा पागल था, अपने अज्ञानका परिचय देना है। शरीरमें विकारका एकत्र होना ही आत्महत्याकी प्रवृत्तिका आरभिक कारण होता है और यदि किसी प्रकार वह दूर हो जाय तो इस प्रवृत्तिका भी अत हो जाय। इसका अर्थ यह हुआ कि जिन लोगोंमें आत्म-हत्याकी प्रवृत्ति हो वे समझ ले कि खतरेकी घटी वज चुकी है, उनका जीवन खतरेमें है। शरीरमें विपका प्रवेश ही इसका मूल कारण होता है इसलिए वे स्वय अपना निदान कर, अपने रहन-सहनपर विचार कर जिन प्रणालियोंसे यह विप आता हो उन्हे वद करनेका समुचित उपाय करें।

सुधारके उपाय

सुधारकी दिशामे पहला कदम शरीरसे विप निकालनेका प्रयत्न है, और इसके लिए जल सवसे उपयोगी सिद्ध होता है। एक स्त्रीका मासिक स्राव नई उमरमें ही वद हो गया। इसके कारण उसे इतना विपाद हुआ कि जीवन उसे भार मालूम होने लगा। कुशल यह हुई कि विपादके साथ ही प्यासकी मात्रा भी वढती गई। कभी-कभी तो वह इस कदर परेशान हो जाती कि कुएमे कूदकर जान देनेको तैयार हो जाती, पर प्यास उसकी रक्षाके लिए प्रस्तुत हो जाया करती—जलकी अधिक मात्रासे उसकी परेशानी आप-ही-आप बहुत कुछ कम हो जाया करती। अधिक मात्रामें जल पीते रहनेका स्वाभाविक परिणाम यह हुआ कि उसकी आत्म-हत्याकी प्रवृत्ति धीरे-धीरे कम पडती गई।

मस्तिष्कके विकारका कारण ज्ञात हो जानेपर मनुष्यको अपना रहन-सहन तत्काल वदल देना चाहिए। विपसे छुटकारा पानेके लिए व्यायाम, आसन, मादक द्रव्योका परित्याग और खान-पानमें परिवर्तन तो करना ही पडेगा, उसे शरीरकी भीतरी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना पडेगा। इसलिए उसे एनिमाका उपयोग भी करना पड सकता है। पागलखानोमे भी मानसिक उत्तेजना कम करनेके लिए इनका सहारा लिया जाता है।

भोजनमे फल, हरी तरकारिया, चोकरदार आटा, दूध और ऐसे ही पदार्थ हो जो कब्ज करनेवाले न हों। कुछ भूख रहते ही खाना वद कर देना चाहिए, क्योंकि आहारकी मात्रा कम कर देनेसे आतोकी पुरानी शिकायते भी दूर हो जाती है। व्यायामकी आवश्यकता इसलिए पडती है कि इससे प्रोटीन और कार्वोहाइड्रेट जल जाते है। व्यायाम नाडी-सवधी दुर्वलतासे उत्पन्न होनेवाली भावनाको भी दूर करता है जो आत्महत्याकी प्रवृत्ति-जैसी ही होती है। सच पूछिए तो व्यायाम ही इस रोगका सर्वोत्कृष्ट उपचार है। पूर्व-स्थिति प्राप्त करनेमे जितनी सहायता इससे मिलती है उतनी किसी अर्क या भस्मसे नही मिल सकती। शरीर परिश्रमसे ही पुष्ट और सवल होता है, और कोई चीज इसका स्थान नही ग्रहण कर सकती।

व्यायाम चाहे जैसा भी हो, वह इतना अवश्य होना चाहिए कि शरीर थककर चूर हो जाय। इसीमे स्थितिके सुधारका रहस्य निहित है। इसके साथ आठ-नौ घंटेकी गाढी नीदका मेल हो जानेपर नदीमें डूवकर या सखिया खाकर आत्महत्या करनेकी प्रवृत्ति ढूढनेपर भी कही नजर नही आएगी।

प्राकृतिक या चाहे जैसे भी उपायसे यह विप शरीरसे दूर किया जाय, सवका परिणाम एक ही होता है। अगर यह विप दूर हो गया तो समझना चाहिए कि समस्या ९० प्रतिशत हल हो गई; क्योंकि यह विप ही सारे फसादोकी जड़ है।

जिनमे आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है वे मरना चाहते नही, इसका सहारा लेनेको इस कारण वाध्य होते है कि उनको चारो ओर परेशानी-ही-परेशानी नजर आती है। उनका शरीर और शरीरके कारण मस्तिष्क विकारग्रस्त रहता है, पर वे इस रहस्यको समझ नही पाते। दु खका विषय है कि वे उपर्युक्त अनुभवोसे लाभ न उठाकर व्यर्थ ही अपने जीवनका अत कर देते है। ऐसे व्यक्तियोंसे मै कहूगा—'मित्रो, जरा ठहरो! कल फिर दूसरा दिन आएगा और वह भी गुजर जायगा।' जिन लोगोको आत्म-हत्या करनेमे कुछ हिचक होती है उनकी जान वच जानेकी वहुत कुछ आशा रहती है। उनको स्वास्थ्यकर मार्गपर अग्रसर कीजिए और तव आप देखेंगे कि हम लोगोकी ही तरह वे भी जीवनको स्पृहाकी दृष्टिसे देखने लगे है।

: १३ :

अनिद्रा

वर्षोंसे अनेक वैज्ञानिक माथा लड़ाते रहनेपर भी अभीतक इस सबंधमें कुछ निश्चय नही कर पाये है कि नीद क्यो आती है अथवा सोते समय शरीरकी क्या अवस्था होती है। पर यह तो निश्चित हो चुका है कि नीद आना स्वाभाविक है और बिना सोये या कम सोकर काम चलानेका प्रयास स्वास्थ्यके लिए खतरेसे खाली नही है। नैपोलियन अथवा एडिसन आदिके बारेमें जो यह कहा जाता था कि वे घंटे दो घंटे सोकर ही काम चला लेते थे वह भी भ्रमपूर्ण साबित हो चुका है। हां, यह अवश्य है कि नीदकी गभीरताके अनुपातसे कुछ कम घंटोंसे भी काम चल सकता है। जिन्हे स्वभावतः गहरी नीद आती है या जिन्होंने इस कलाको हस्तगत कर लिया है वे, जहां दूसरोको सात-आठ घटे सोनेकी जरूरत होती है, अपना काम पांच-छः घटोमें ही चला लेते है या यह कहे कि वे इतने ही समयमें दिनभरके कामकी थकान निकाल लेते है और दूसरे दिनके कामके लिए तरोताजा होकर उठते है।

जहां एक ओर मीठी नीद लोगोको आनंद, खुशी, ताजगी प्रदान करती है वहा ऐसे लोगोकी भी कमी नही है जो सोकर ऐसे थके उठते है जैसे कि रातभर खेत गोड़ते रहे हों। अनेकोकी रात तारे गिनते बीतती है और कुछ ऐसे भी मिलेंगे जो रातभर खाटपर आखें मूंदे, घर्र-घर्र नाक बजाकर भी सवेरे यह निश्चय नही कर पाते कि वे रातको सोये रहे है या जागते। यह दशा अक्सर धीरे-धीरे ही उत्पन्न होती है और यदि स्वास्थ्य ढीला-ढाला ही चलता है तो एकाएक भी उत्पन्न हो सकती है। जो भी हो, यह रोग आदमीके जीवनको दु:खमय बना देता है। समझदारको इस

दशासे यही सकेत ग्रहण करना चाहिए कि अच्छे दिखनेवाले शरीरके भीतर वड़ी पोल-पट्टी चल रही है।

अनिद्राका कारण अक्सर मानसिक अथवा शारीरिक कार्याधिक्य ही हुआ करता है। मानसिक कार्यसे आदमीका मस्तिष्क ही नही थकता, शरीर भी वुरी तरह थकता है। इसलिए अधिकतर इस रोगके रोगी मानसिक कार्य करनेवाले ही पाये जाते हैं। यदि शारीरिक कार्य भी वहुत कठिन प्रकारका एव शक्तिसे अधिक किया जाय तो छीजन और थकान नाडीमडलको हिला देती है और शरीरके समन्वयीकरणकी विधि विगड़ जाती है और नीदमें वाधा पडती है। पर ऐसा वहुत कम होता है कि शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्तिको वढिया नीद न आवे। श्रम करना तो नीद आनेकी एक ही औषध है।

चिन्ता, विषय-भोगसवधी मानसिक चित्र देखते रहना, किसी भी इद्रियके वशीभूत होना, सिगरेट-तवाकूका अधिक व्यवहार, रातको देरसे भोजन करना, रात गयेतक व्यापारसवधी कार्योंसे माथा-पच्ची करते रहना, उत्तेजनापूर्ण साहित्यका अध्ययन, वद कमरेमें सोना, मादक द्रव्योका व्यवहार, सोनेसे पहले ताश-शतरज आदि खेलना नीदको काफूर करनेमे एक-से-एक वढकर है। हृदयकी धडकन, अपच, गठिया या किसी तरहका दर्द, दातोकी पीडा आदि भी नीद उडा दे सकते है। यदि ये कारण हो तो इनके निवारणद्वारा ही नीद आवेगी। यदि पडोसमें शोर-गुल होता रहे तो भी नीद नही आती। ऐसी हालतमें उस स्थानको छोडना ही श्रेयस्कर है। कई अनिद्राके रोगी केवल इसीलिए अपने रोगको लिये फिरते है कि उन्हे सोनेको कभी शात वातावरण नही मिलता। लोग सोचते रहते है कि शोर-गुलके आदी होनेपर नीद आने लगेगी। पर अनुभव वताता है कि शोर-गुलमे कभी नीद नही आती। पड-पड, तड़-तडकी आवाज़ कानके पर्दोंपर चोट करती रहती है और नीदको कभी गहरा नही होने देती।

कभी-कभी आत्मग्लानिके कारण भी नीद नही आती। किये गये पापोकी याद दिलको कोचती रहती है। इसके लिए भी यही कहा जा सकता है कि बीमार पडनेके पहले ही बीमारीका बचाव करना अच्छा है। कुछ ऐसे लोग भी है जो अपने अपराधोंको, पापोको, एक थातीकी तरह हृदयमें रखे रहते है और परेशान होते रहते है। प्रायश्चित्तसे हो अथवा जिस तरह भी हो, उन्हें अपनी आत्माका परिशोधन कर डालना चाहिए। अपने प्रिय मित्र या आदरणीय गुरुपर अपने मनके कलुपको प्रकट कर देनेसे भी मन हलका हो जाता है। अपराधोको अपने मनमें बाधे न रहिए। भूत-की भूलोके ससारमे न विचरिए, उसे मुर्दा समझकर गाड दीजिए और भविष्यके लिए सजग रहकर अच्छे काम करनेकी आशा बाधकर आगे कदम बढाइए।

किसी कठिन कामसे बचनेके लिए भी लोग अक्सर नीदपर फूक मार देते है। यह वे अपनी जानकारीमें कम, अनजानमे ही अधिक करते है। सोने जाते समय वे सोचते है कि कल तो वह बेहूदा काम करना है, कहां यह बला सिरपर पडी। पर जिस तरह सिर-दर्द कामसे छुट्टी दिला सकता है, उसी तरह अनिद्रा भी तो कार्य-मुक्त कर सकती है। सबेरे मुह बनाये वे खड़े हो जाते है। कहते है, भाई, नीद ही नही आई, काम कहासे करे। यह आदत कामका ढेर-का-ढेर इकट्ठा कर देती है, जो सभी कठिनाईका जामा पहने रहनेपर भी करने ही पडते है। कैसे भी पेचीदा क्यो न हो, नित्यके कार्य पूरे करके मीठी नीद सोना कामके डरसे रातभर जागते रहनेसे कही अच्छा है।

सोना एक कला

सोना भी एक कला है। उसके अगो और उपागोसे परिचित रहना चाहिए।

१—अच्छी नीद खुली हवादार शात जगहमें साफ-सुथरे बिछावन-पर, हलके ढीले कपडे पहनकर सोनेसे ही आती है।

२—मुझे नीद नही आवेगी ऐसी शका करनेसे नही, सारी झझटोको दिमागसे निकालकर सगयको ताकपर रखकर बदनको ढीला करके आराम करनेसे ही नीद आती है।

३—सोनेके समयके आध घटा पहले दिमागपर जोर डालनेवाले कामोसे छुट्टी पा लेनी चाहिए।

४—बधे समयपर भोजन करना और बधे समयपर सोने जाना—निद्राके ये दो परमप्रिय सहोदर है।

५—शरीरकी गर्मी सम रहे, इसलिए मिर्च-मसालेका व्यवहार कम-से-कम कीजिए और मास तथा मादक द्रव्योका व्यवहार तो कदापि न कीजिए। फल-तरकारियोका अधिक व्यवहार कर अपना रक्त विकार-रहित और शुद्ध बनानेवाले भाग्यवानकी निद्रा चेरी बनी रहनेमें अपना सौभाग्य समझती है।

अच्छी नीद लानेके इच्छुक उपर्युक्त नियमोसे खूब लाभ उठा सकते है। पर जिनकी नीद चली गई है, जो निद्रा प्रियतमासे चिरवचित है, उन्हे तो कुछ अधिक साधनकी जरूरत होगी। बाजारू दवाके फेरमे पडकर तो आप नीदको अधिकाधिक दूर ही भगावेगे। जो दवा नीदको आज आपमे कैद कर देगी, कुछ दिन बाद उसीके लिए उसकी दूनी मात्राकी जरूरत होगी और फिर तो जैसी नीद दवाके व्यवहारके पहले आती थी वैसी भी नीद उसकी हजार मिन्नत करनेपर भी नही आवेगी। इन दवाओमे इतनी ही हानि होती तो बस था, पर ये तो इतनी विषैली होती है कि इनके कुछ दिनके ही व्यवहारसे अच्छे-से-अच्छे शरीर टूट जाते है। इनमे सदा बचे रहनेमे ही कुशल है।

अनिद्राका रोग जडसे तो युक्त आहार-विहार, नित्यकी कसरत एव चितारहित जीवनद्वारा ही दूर किया जा सकता है एव लाभको स्थायी

बनाया जा सकता है। नींद आना सिरमें धीरे-धीरे रक्तके अभावकी एक क्रिया है और अनिद्रा सिरमें अधिक रक्तके इकट्ठा होनेकी सूचक है। सोनेके पहले पाच-सात मिनट गरदन और कमरकी कोई हलकी-सी कसरत करनेसे अथवा गरदनपर चार अगुल चौड़ी और एक अंगुल मोटी ठडे पानीमे भीगी पट्टी बाधनेसे सिर हलका हो जाता है और नींद आ जाती है। ऐसी ही एक बालिश्त चौड़ी पट्टी कमरमे लपेटनेसे बड़ा आराम मिलता है और नीद बहुत जल्द आती है। गीली पट्टीपर सूखा तौलिया या ऊनी पट्टी लपेटकर बिछावनको भीगनेसे बचाया जा सकता है।

सोनेके पहले थोड़ेसे पानीसे फुर्तीके साथ बदन मलते हुए नहाना भी बहुत कारगर साबित हुआ है। एक पाव गरम पानी या आधा पाव गरम दूध पीकर सोते ही नींद आते देखी गई है। पेटमें गरम द्रव्यके पहुंचते ही खून सिरसे पेटकी ओर दौड़ता है और नीद आ जाती है। सोनेके पहले एक सेब खानेसे भी बहुधा लोग निद्रा प्राप्त करनेमें सफल हुए है।

मानसिक उत्तेजनाके कारण जिन्हे नींद नही आती उन्हें सोनेके पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिगरी अधिक गरम पानीमें अपने पैर दस-पद्रह मिनटतक रखने चाहिए। इस समय सिरपर ठंढे पानीसे भीगा तौलिया रखनेसे काम और जल्द बनता है। ऐसे रोगी यदि आदमकद टबमें शरीर-ताप जितने गरम पानीमें आध घंटेतक लेटे रहे तो उन्हें इसके बाद अवश्य नीद आवेगी। यह नहान नाडीमंडलकी उत्तेजनाको शात करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है। आदत होनेपर पानीमे लेटे-लेटे ही नीद आ जाती है। ऐसी आध घंटेकी नीदसे वही लाभ होता है जो बाहर दो घटे सोनेमें। पानीमे जो शिथिलीकरण होता है वह योगीके लिए भी दुर्लभ है।

अधिक लोगोको तो इसीलिए नीद नही आती कि वे शारीरिक श्रम बिल्कुल नही करते। दिनमें यदि कामसे थकान पैदा कर ली जाय तो नीद आनेमें सदेह न रहेगा। सोनेसे पहले टहलने जाकर भी यही लाभ प्राप्त किया जा सकता है। मील दो मील तेजीसे टहलने निकल जाइए

और वापसीमें कदम धीरे कर दीजिए, घरतक पहुचते-पहुचते ऐसा अनु-भव कीजिए कि आप खूब थक गये है तथा चाल और भी धीमी कर दीजिए, बिस्तरपर देह फैलाते ही नीद आनेमें कोई सदेह नही रहेगा।

कई लोग तरह-तरहके विचारोंके आवेगके कारण सो नहीं पाते। वे एक दूसरी तरकीब करे। एक बालिश्त लबी-चौड़ी दफ्तीपर एक सफेद कागज चिपका लें। आरामसे करवटके बल कमरेकी बत्ती बुझाकर या धीमी करके लेटे और एक पेंसिलसे उसपर आधी-आधी मिनटपर शून्यके चिह्न बनाते जाय। सवेरे उठनेपर उन्हें अपनी पट्टीपर पाच-सात चिह्न ही बने मिलेंगे।

ये सब उपाय है, जिनमेंसे समय और रोगीकी अवस्थाके अनुसार एकाधिकका प्रयोग कर मैंने कितने ही नये और पुराने रोगियोंको 'पवित्र निद्रा', 'देवताओंका उपहार निद्रा', 'प्रकृति-भोजनशालाका पुष्टतम खाद्य निद्रा' प्राप्त करनेमें सहायता दी है। आप भी इन नियमोंपर चलकर अवश्य ही लाभान्वित हो सकते हैं।

: १४ :

रक्त-चाप

आये दिन हमें अपने किसी-न-किसी राष्ट्रीय सेवक, समाजनेता अथवा भाषा-विद्वानकी एकाएक हृदयकी गतिके रुक जानेसे हुई मृत्युके समाचार पढनेको मिलते है। अधिकतर लोग इन्हे आकस्मिक दुर्घटनासे अधिक महत्त्व नही दे पाते, हाला कि इस तरह मरनेवालेको अक्सर वर्षों पहले हृदयकी गति रुककर मर जानेकी सभावना हो जाती है।

हमारा हृदय निश्चय ही ऐसा बना है कि वह शरीरके अन्य अवयवोंके साथ अततक काम कर सके, फिर वह बीचहीमें सब अगोके काम करते रहनेपर भी क्यो अपना काम बद कर देता है? यह प्रश्न अनेकोके मनमें आ सकता है। हृदयको यदि स्वाभाविकसे अधिक काम न करना पड़े, तो वह अवश्य ही अततक हमारा साथ देगा, पर जब उसे उचितसे अधिक काम करना पड़ता है, तब वह धीरे-धीरे थकता ही जाता और कमजोर हो जाता है और फिर किसी प्रकारका जरा-सा भी धक्का लगते ही वह सदाके लिए रुक जाता है।

जिनको रक्त-चापके आधिक्यकी बीमारी होती है, उनके शरीरमें हृदयको कमजोर बना देनेवाली यह क्रिया बराबर होती रहती है, और बीमारी एकाएक नही, बहुत धीरे-धीरे ही बढती है। यदि शुरूमें ही इसे जान लिया जाय और इसका निराकरण कर दिया जाय तो हृदयकी गति रुकनेका कभी मौका ही न आवे।

रक्त-चाप है क्या ?

रक्त हमारे शरीरके प्रत्येक भागमें निरंतर धमनियोके द्वारा पहुचता

रहता है। इन रक्त-वाहिनी नलिकाओंमें रक्त-सचारणका काम हमारा हृदय ही करता है। वह खुलता-दवता रहता है और रक्तको आगे वढाता रहता है। इसी दवनेकी क्रियाको रक्त-चाप कहते है। जवतक इन रक्तवाहिनी नलिकाओकी दशा स्वाभाविक रहती है, अर्थात् जवतक ये लचीली रहती है एव इनके छिद्र पूरे खुले रहते है, तवतक हृदयको आवश्यकतासे अधिक दवाव डालनेकी आवश्यकता नही पडती पर जव इनके छिद्र कम पड जाते है तो हृदयको रक्तके समुचित सचालनके लिए अधिक दवाव डालना पडता है, और नलिकाओकी जितनी ही दशा विगडती जाती है हृदयका काम उतना ही वढता जाता है। कभी-कभी तो उसे स्वाभाविकसे दूनी शक्ति लगानी पडती है और वह कमजोर होता जाता है।

रक्त-चापके रोगीको और भी अनेक कष्ट होते है। अक्सर उसे चक्कर आते है, सिर घूमता रहता है, दिमाग उड़ा-उडा-सा रहता है, किसी काममे तवियत नही लगती, श्रमसाध्य कार्यके लिए वह वेकार हो जाता है और नीद काफूर हो जाती है। वह सोता है पर उसे ज्ञात नही होता कि वह सोया है, और सोकर उठनेपर जो ताजगी आनी चाहिए वह उसे नसीव नही होती। उसका हाजमा भी विगड जाता है, सास लेनेमे उसे दिक्कत होने लगती है, और हृदयके तो एक नही अनेक रोग उसे घेरे रहते है।

नलिकाएं रुकती क्यो है ?

प्रश्न हो सकता है कि नलिकाए रुकती क्यो है? उनके छिद्र रुध क्यो जाते है? इसका एक ही कारण है। हमारा कृत्रिम जीवन, रहन-सहन-की खरावी। ऐसा जीवन जिसमें शारीरिक श्रमको कम और मानसिक श्रमको अधिक महत्त्व दिया जाता है। ताकत न रहनेपर भी चाय और सिगरेटके सहारे काम चलाया जाता है, शराव, ताडी, गाजा, मास, मछली, अडे, चीनी, मैदाकी वनी चीजें भी शरीरको विकारयुक्त

बनाकर रक्त-चापको बढानेमें कम मदद नही देती। इनके प्रयोगसे सारा नाड़ी-मडल दुर्बल हो जाता है और मल-मूत्रके मार्ग, त्वचा एवं श्वास-द्वारा निकलते रहनेवाले मलकी गति मद पड जाती है। मल निकलनेके ये प्राकृतिक मार्ग अपना काम जब पूरा नही कर पाते तो मल शरीरमें ही रुका रहता है और रक्त मलसे लद जाता है। रक्त-नलिकाओमेंसे रक्तके बहते समय यह मल अथवा विकार नलिकाओमें लग-लगकर रुकता है और वहा जम-जमकर नलिकाओको कड़ी तथा उनके मार्गको अवरुद्ध करता रहता है।

रक्त-चाप कितना हो ?

यदि आप किसी एलोपैथिक डाक्टरसे पूछें कि रक्त-चाप[1] कितना होना चाहिए तो वह आपको बतादेगा कि अपनी उम्रमें सौ जोड़ दीजिए, जितना आवे वही आपका समुचित रक्त-चाप होगा। इस तरहके विचार जीवन-बीमा कपनियोद्वारा प्रस्तुत आकड़ोंके आधारपर बनाये गये है। इस प्रकार निकाला रक्त-चाप बहुत बार करीब-करीब सही हो सकता है, पर अनेक बार इससे भ्रम पैदा हो जाता है, क्योकि रोगी और नीरोग हर प्रकारके लोगोंके रक्त-चापका औसत स्वाभाविक दशाको जतानेवाला कैसे हो सकता है ? सही रक्त-चाप वह है जो एक पच्चीस-तीस वर्षके स्वस्थ युवकका होता है, अर्थात् १२०से १४० एम-एम[2]के भीतर।

बुढ़ापेके साथ रक्त-चाप बढ़ता है, यह लोगोकी साधारण मान्यता है। पर बुढापा भी तो एक रोग ही है, जिसमें शरीरकी धमनिया कड़ी हो जाती है। इसलिए कहा गया है कि "मनुष्यकी उम्र वर्षोकी गिनतीसे

---

[1]रक्तचाप सिगमानोमीटर नामक यंत्रकी सहायतासे जाना जा सकता है।

[2]एक माप।

नही, उसकी धमनियोकी अवस्थाके अनुकूल कूतनी चाहिए।" यदि एक तीस वर्षके जवानका रक्त-चाप किसी अस्सी वर्षकी उम्रवालेके जितना हो तो वह अपनी उम्रसे अवश्य ही अधिक बूढा है। और यदि किसी साठ वर्षके बूढेका रक्त-चाप किसी पच्चीस वर्षके युवकके इतना हो तो उसे बूढा नही जवान ही जानना चाहिए। रक्त-चापका आधिक्य अस्वाभाविक दशा है। मनुष्य चाहे वह साठ वर्षका हो या सत्तर वर्षका, जिसकी धमनियोकी अवस्था स्वाभाविक होगी उसका रक्त-चाप निश्चय ही स्वाभाविक होगा।

कुछ ऐसे रोग भी है, जिनमें रक्त-चाप बढा रहता है। जैसे :—

(१) मूत्राशयके रोग। ये रोग अधिकतर शराब, ताडी, गाजा, भाग, चरस, तवाकू, चाय, काफी और मासके अधिक व्यवहारसे होते है।

(२) धमनिया कड़ी हो जानेके कारण। चूनेके आधिक्यसे धमनियां बहुत जल्द कड़ी हो जाती है। उपदशके रोगीकी धमनिया भी बहुधा कडी हो जाती है।

(३) ऐसा कब्ज जिसमें विष आतोद्वारा बराबर सोखा जाकर रक्तमें पहुचाया जाता है। आवके पुराने रोगियोंके मलमें परीक्षणद्वारा ऐसा विष हमेशा मिलता है। सिगरेट पीनेवालेका रक्त-चाप भी हमेशा बढा रहता है। एक युवकको, जो सिगरेट पीनेका पुराना आदी था, तीन सिगरेट पिलानेके बीस मिनट बाद उसका रक्त-चाप लिया गया तो वह बीस अक (एम० एम०) ज्यादा निकला, जो घटेभर बाद उतरा। जो सिगरेट-पर-सिगरेट सुलगाते रहते है, वे अपने रक्त-चापको बढाये रहते है। उनका हृदय कमजोर हो जाता है और वे किसी भी कड़े कामके काबिल नही रह जाते। "उलझनको दूर करनेवाली थकानकी दवा सिगरेट" दिमागको तो कुद करती ही है, इच्छा-शक्तिको कमजोर करनेके साथ-साथ शरीरकी सारी मशीनको ही ढीला कर देती है।

दवा और रक्त-चाप

वाजारमें ऐसी कई दवाइयां आती है जो रक्त-चापको कुछ समय
लिए या जवतक उनका व्यवहार होता रहे तवतकके लिए अवश्य ह
कम कर देती हैं। पर इन ओपवियोका प्रयोग वहुत ही हानिकर सावि
हुआ है। ये ओपवियां रोगको दूर करनेके वजाय मृत्युको रोगीके अवि
निकट ला देती है। रक्त-चापमें कमी, उसकी वढ़तीके कारणको हटाक
ही की जा सकती है। रक्त-चापके वढनेसे कोई हानि नही होती, हा
होती है उन विपोंसे जिनसे रक्तचाप वढ़ता और हृदय एवं मूत्राग
कमजोर होता है। रक्त-चापको दूर करनेके लिए ओपधिका प्रयोग आज
वहुतसे समझदार डाक्टर भी वहुत कम करते है।

उपचार

दूसरी पद्धतियोमें रक्त-चापको कितना भी भयकर रोग क्यो न मान
जाता हो, पर प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे यह रोग और वे सभी रो
जिनका रक्तके विकारयुक्त हो जानेसे सीधा संवध होता है वहुत जल
जाते है। विकारको दूर करनेके लिए फल और तरकारिया अपने क्षारों
आधिक्यके कारण वहुत उपयोगी सावित हुई है। रक्त-चापके रोगीक
चिकित्साके आरभमें पाच-सात दिन और यदि रोगी दुवला न हो तो आठ
दस दिन भी केवल फलोंके आहारपर ही रहना चाहिए। यह आहा
पाच-पाच घटेके अंतरपर दिनमें केवल तीन वार लिया जाय और अच्छ
हो कि एक वारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे सवेरे संतर
दोपहरको अमरूद, शामको टमाटर या सेव। फलाहारके लिए संतर
सेव, नाशपाती, आम, अमरूद, अनन्नास, जामुन, रसभरी, खरवूज
शरीफा आदि सभी अच्छे रहेंगे। केवल केले, कटहलका उपयोग न हो

अथवा बकरीका शुद्ध एव ताजा होना चाहिए। दोपहरको सवेरेका गर्म किया हुआ दूध लिया जा सकता है। दूधको गर्म करते समय उसमें एक उफानसे अधिक न आने दिया जाय। फल और दूध पूर्ण भोजन है। आदमी इच्छित समयतक इस आहारपर रह सकता है, न किसी तरहकी हानि होगी न कमजोरी आएगी। फल और दूधके दो सप्ताहके आहारके बाद अन्नका उपयोग किया जा सकता है। अन्न शुरु करनेपर भी सवेरे-शाम फल-दूध लेना उत्तम रहेगा। केवल दोपहरको ही अन्नग्रहण किया जाय। अन्नमें गेहूके चोकरसमेत आटेकी रोटी या दलिया ठीक रहेगा।

रक्त-चापके रोगीके लिए हरी तरकारिया भी उतनी ही गुणकारक हैं जितने फल। फलके बजाय तरकारियोका उपयोग बडे मजेमें किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए नमकका त्याग बहुत लाभदायक है। नमक यदि लिया ही जाय तो उसकी मात्रा साधारणतया जितना नमक ग्रहण किया जाता रहा हो उसकी चौथाईसे अधिक न हो। नमकके बिना तरकारियोका खाना शुरूमें जरा कठिन होगा, अत तरकारियोसे अधिक फलपर जोर दिया गया है। तरकारिया खाई जाय तो कच्ची ही। कच्ची तरकारियोमें पकी तरकारियोके बनिस्बत क्षार अधिक होते हैं, क्योंकि पकते समय उनके बहुतसे क्षार नष्ट हो जाते हैं। यदि पकी ही तरकारिया ली जाय तो उनको बहुत कम छीलना चाहिए और उनमेंसे निकलनेवाले पानीको जलाना न चाहिए। पकनेके बाद उन्हे आगपर अधिक देरतक रखनेकी जरूरत नही है। पर खीरा, ककडी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, पालक-जैसी शाक-तरकारियोको तो कच्ची ही व्यवहारमें लाना चाहिए। इनमेंसे दो-तीनको लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और उन्हे मिलाकर उनमें नीबूका थोडा-सा रस निचोड़ लीजिए फिर ये तरकारिया बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी। कभी-कभी इन तरकारियोमें कुछ फलके टुकडे भी मिलाए जा सकते है।

यह तो हुआ भोजनका क्रम। और भी ऐसे साधन है जिनसे शरीरकी

सफाईमें वहुत लाभ पहुचता है। ऐंसे रोगीको कब्ज कभी नही रहने देना चाहिए। फलाहारके दिनोमें नित्य शामको सेर-डेढ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेना चाहिए। और जव कभी कब्ज रहे वेखटके एनिमा लेना चाहिए। फल-तरकारियोका अधिक प्रयोग भी कब्जकी एक ही दवा है।

ऐंसे रोगीके लिए कसरत आवश्यक है, पर जिनका रोग वहुत वढा हुआ है उनके लिए शुरूमे आराम करना ही ठीक होगा। कसरतकी जगह मालिश ली जा सकती है। मालिशमें हमेशा रक्तको हृदयकी ओर वढाया जाता है, पर रक्त-चापके रोगीकी मालिश इस नियमके विपरीत ही होनी चाहिए। पैर या हाथकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेके हाथ अगुलियोकी ओरसे जाघ या वाहकी ओर जानेके वजाय जांघ या वाहकी ओरसे अगुलियोकी ओर जाने चाहिए। हा, छाती और पीठकी मालिश साधारण नियमके अनुसार ही की जा सकती है।

रक्त-चाप घटनेपर टहलना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे कुछ अधिक श्रमसाध्य कसरत की जा सकती है। पर हृदयपर सीधा जोर डालनेवाली कसरतोसे तो ऐंसे रोगीको वचना ही चाहिए। टहलते तथा कसरत करते समय गहरी सांसें लेनेकी ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

त्वचाको भी विकार निकालनेके काममे पूरी तरह लगाइए। स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलिएसे पाच-सात मिनटतक खूव रगडना चाहिए, त्वचाका कोई भी भाग छूटने न पावे। फिर कूएके ताजे पानीसे स्नान किया जाय। यदि पानी ज्यादा ठंडा हो तो उसे थोड़ा गर्म पानी मिलाकर हलका गर्म किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए अधिक ठडे पानीसे स्नान करना लाभदायक नही है। स्नानके वाद वन सके तो वदनको तौलिएसे न सुखाकर हाथसे रगड़कर सुखा लेना चाहिए। इस क्रियामे समय तो थोड़ा अवश्य लगेगा, पर लाभ अधिक होगा।

रोगी रातमें जल्द सो जावे। साधारणत आठ घटे सोना और खुली

हवामे सोना ठीक होगा। जिन्हे अच्छी नीद न आती हो वे सोनेके पहले पद्रह-बीस मिनटतक पैरोको ठेहुनेके नीचेतक गर्म पानीमे रक्खे। पानी इतना ही गर्म हो जिसमें तकलीफ नही, आराम मालूम हो। समय हो जानेपर गर्म पानीमेंसे पैरोको निकालकर उन्हे ठडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए।

शक्तिसे अधिक काम न किया जाय।

अतिम सूचनाके तौरपर यह बताना आवश्यक है कि रक्त-चापके रोगीको घबराहट, जल्दबाजी, परेशानी और क्रोधको पास न फटकने देना चाहिए। जरा-जरा-सी बातोपर घटो विचार करके उन्हें भयकर न बनाइए। शात एव प्रसन्नचित्त रहनेकी आदत डालिए।

अधिक और कम रक्त-चापके कितने ही रोगियोने उपर्युक्त विधिपर चलकर अपनेको रोगमुक्त किया है। जिनका रोग पुराना है उन्हे समय कुछ अधिक अवश्य लगता है, पर वे भी फल एव कच्ची तरकारियोके प्रयोगपर अधिक ध्यान देकर लाभ जल्द प्राप्त कर सकते हैं। कम रक्तचापके रोगसे पीडितोको दूधका व्यवहार करना चाहिए।

: १५ :

अंत्रवृद्धि

अंत्रवृद्धि रोग वहुत तकलीफ देनेवाला होता है और कभी-कभी तो तकलीफ यहातक वढ जाती है कि उससे मृत्यु भी हो जाती है। इस रोगके रूपके सवंधमें प्राय. लोग यही समझते है कि आत फट जाती है, पर ऐसा समझना ठीक नही है। अत्रवृद्धि सावारणत वह अवस्था है जिसमें पेशियोमें उस स्थानपर, जहा वे एक-दूसरीपर पड़ती या एक-दूसरीको पार करती हुई छल्लेका रूप धारण करती है, विच्छेद हो जाता है और वहुत अधिक जोर पड़ने या कठिन व्यायाम आदिके कारण उदरावरण धक्का खाकर आंतके साथ नीचेकी ओर चला आता है। नाभि-प्रदेशमें होनेवाली अत्रवृद्धि पुरुषोकी अपेक्षा स्त्रियोको अधिक होती है। पट्टेवाली अत्रवृद्धि ही आमतौरसे लोगोको हुआ करती है। इन दोनो जगहोके अलावा ऊरु-प्रदेशमें भी अंत्रवृद्धि होती है। इस रोगमें आंतोको ढकने-वाला उदरावरण ही वढकर नीचे लटक आता है इसलिए इसे 'अंत्रभेदन' न कहकर 'अत्रवृद्धि' ही कहना ठीक है।

नश्तरसे नुकसान

आजकल अत्रवृद्धि रोग होनेपर लोगोका ध्यान नश्तरकी ही ओर जाता है। वे समझते है कि इस रोगमें नश्तर लगवा लेना साधारण-सी वात है, पर वास्तविकता इससे विलकुल भिन्न है। नश्तर लगनेके एक या दो ही हफ्ते वाद, और ऐसे समय जव कि ऐसा मालूम होता है कि हालत ठीक हो रही है, रोगीकी एकाएक मृत्यु हो जाती है। कारण प्राय.

यह होता है कि कोई रक्त-पिंड नश्तरके स्थानसे निकलकर रक्तवाहिनी नलिकाओंसे यात्रा करता हुआ हृदयमें पहुंच जाता है और उसकी गति वद कर देता है।

यही नही, आतका नश्तर प्राय सफल भी नही होता। एक सज्जनने इस रोगमें नश्तर लगवाया, पर कुछ ही दिनोके वाद उनके कथनानुसार 'भेद' हो गया और चूंकि उदरावरणका वढा हुआ भाग काटा जा चुका था इसलिए 'भेद'की अवस्था सचमुच प्रस्तुत हो गई। उन्होने फिर नश्तर लगवाया, पर पुन कुछ काल वाद उसका वही रूप प्रस्तुत हो गया और उनकी हालत नश्तर लगवानेके पहले जैसी थी उससे भी खराव हो गई। अव वे कमानी इस्तेमाल करते है और इससे उनको कुछ आराम भी मिलता है। उन्हे पहली वार नश्तर लगवानेका वड़ा पछतावा रहता है।

घरेलू उपचार

अन्त्रवृद्धिका रोगी कुछ घरेलू उपचारोंसे काफी फायदा उठा सकता है। इसका सवसे अच्छा उपचार व्यायाम है।[1] पेशियोके सवव-विच्छेदके स्थानपर ठडे पानीमें निचोडे हुए कपडेकी पट्टी या मिट्टीकी पट्टी रखनेसे भी पेशियोको वल प्राप्त होता है। यह पट्टी दिनमें, तीन वार आध-आध घटेके लिए रखना काफी है। केवल फल और तरकारिया खानेसे भी आरोग्य-लाभमें मदद मिलती है, क्योंकि इस प्रकारके आहारसे आते साफ और हल्की रहती है। अगर आते साफ न रहे तो उनका भार वढ जायगा जो रोगकी वृद्धिका कारण होगा। अत अन्त्रवृद्धिके रोगीको कब्जसे हमेशा दूर रहना चाहिए।

---

[1]विवरणके लिए आगेके चित्र देखिये।

अगर आंतोको बराबर सहारा दिया जाता रहे तो रोगके दूर हो जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। यह कार्य कमानीके सहारे किया जाता है। पहले कड़ी गांठवाली कमानी मिलती थी जो कष्टकर होती थी, पर अब हवादार, रबरकी गाठवाली कमानी मिलने लगी है जो काफी आरामदेह होती है। प्रातःकाल उठनेके समयसे सायकाल सोनेके समयतक अर्थात् घूमते-फिरते और काम करते समय कमानी लगाये रखकर ऊपरके हिस्सेको लटककर नीचेकी ओर, दबाव डालनेका अवसर न दिया जाय तो कुछ दिनोमें ढीला पडे हुए अशके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

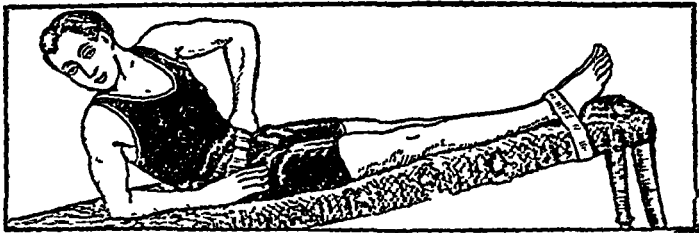
आतोको सभाले रखकर रोगकी अवस्थामें सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो यह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहारा देती है और दूसरा यह कि बढ़े हुए भागको गद्दीवाला अश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशिया भीतरकी ओर फैलती है और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नही मिलता। गद्दीवाला अश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहा जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जाच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नही होती, हाला कि कुछ कमानियां बहुतोके लिए उपयुक्त हो जाती है। तरह-तरहकी कमानियोको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट बिलकुल नगण्य है।

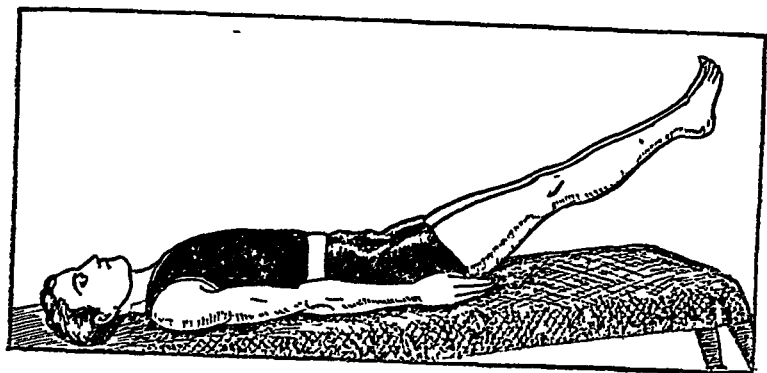
ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नही चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमे वे पुन. आपसमें मिल जायं। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हे

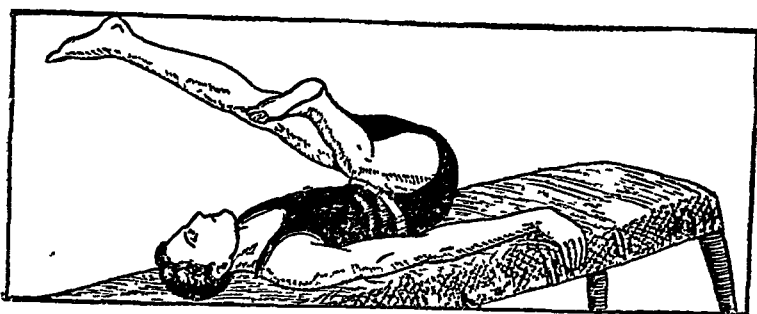
आपसमें मिलानेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है। अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिंड छूट जानेकी बहुत अधिक सभावना रहेगी।

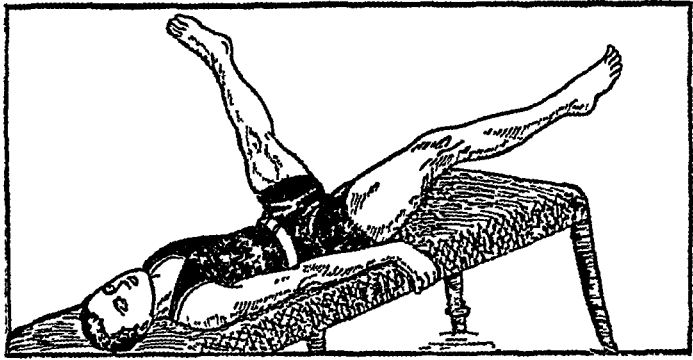
अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

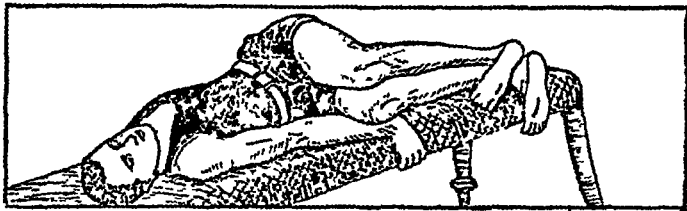
(१)

पैरोको किसीसे पकडवा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बाध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कधोको चौकीसे ६ इच ऊपर उठाकर बदनको पहले बाईं ओर और फिर पूर्व स्थितिमें आकर और बदनको उठाकर दाहिनी ओर मोडिए। (चित्र १)

चित्र १ तथा १ क

पैर पहली कसरतकी हालतमें रहे। हाथोको सिरके ऊपर ले जाइए और बदनको उठाकर बैठनेका प्रयत्न कीजिए। यह कसरत कुछ कडी पडती है इसलिए इस बातका खयाल रखिए कि ज्यादा जोर न पडे। पहले इतनी ही कोशिश कीजिए जिसमें पेशियोपर तनाव आए, फिर धीरे-धीरे बढाकर इसे पूरा कीजिए। (चित्र १क)

चित्रः २

सीधे लेटकर घुटनोको मोड़ते हुए पेटसे सटाइए और तव पूरी लंवाईमें उन्हे फैलाइए और जवतक उनकी गति पूरी न हो जाय उन्हे चौकीसे सटने न दीजिए। (चित्रः २)

चित्रः ३

दोनो हाथोको फैलाकर चौकीके किनारे पकड़ लीजिए और पैरोको जहांतक वे फैल सके फैलाते हुए सिरके ऊपर लानेकी कोशिश कीजिए। (चित्रः ३)

चित्र. ४

चौकीको हाथोसे पकडे रहे। पैरोको यथासभव ऊचे रखते हुए सिरके ऊपर लाइए और चौकीकी ओर वापस ले जाते हुए उन्हें जितना हो सके फैलानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र ४)

चित्र ५

हाथोंसे चौकी पकडे रहिए। पैरोको लवके रूपमे ऊपर ले जाइए और तव पहले वाई ओर फिर दाहिनी ओर वे जहातक नीचे ले जाये जा सके ले जाइए (चित्र. ५)। इसमें याद रखनेकी वात यह है कि जिस पार्श्वसे पैर मुडेगे उसपर असर अधिक होगा। अगर अन्त्र-वृद्धि दाहिनी ओर है तो उस ओरसे पैरोको मोड़नेकी क्रिया वाईं ओरसे अधिक वार होनी चाहिए।

: १६ :

जुकाम

गरमीसे हैजेका, वरसातसे जूडीतापका वैसा घनिष्ट सवव नही समझा जाता, जैसा कि जाडेसे सर्दी-जुकामका। यो तो सर्दी-जुकाम सव ऋतुओमें ही होता है, पर जाडेमें तो यह सारे दिन सरसे पैरतक गरम कपडे लादे रहने एव सारी रात घरके किवाड वद कर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करने आता ही रहता है और इसका कष्ट कडुवा होता है। कडुवा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नही किया जाता, तवीयत नही लगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास तौरसे साफ नही रहता, वदन टूटता रहता है, गंधका अनुभव नही होता और भूख चली जाती है।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते है। जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते है। गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे वंद कमरोमें काम करते है और गदी गलियोमें चलते है, जिससे शरीरमें गदगी इकट्ठी होती है। यदि हम ठीक खाए-पीए, तव भी तो पाचनके वाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मल-द्वार वने है—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार। ये हमेशा अपना काम करते रहते है। पर जव ये सारी गदगी नही निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेप प्रयास करता है। इस विशेप प्रयासका फल जुकाम भी है। तो फिर इसमें दु.ख क्यो मानें ?

घर हम रोज झाड़ते-वुहारते रहते है, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेप सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है! उसी तरह अपने

शरीरकी सफाईके इस प्रयासमें हमें हमदर्दकी तरह मदद करनी चाहिए और उसके सकेतोपर अमल करना चाहिए। जब भूख नही लगती, तो क्यो खाय ? जब काम करनेकी इच्छा नही होती, तब क्यो न आराम करे ?

आतोकी सफाई

मलद्वारोको भी तेजीसे काम करनेमें सलग्न कीजिए। सबसे पहले एक-डेढ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर बडी आतोको साफ कर डालिए और दो-दो घटेपर एक-एक प्याला गरम पानी भी पीते रहिए। इससे आमाशय भी धुल जायगा। जो एनिमा न ले सके, वे एक दूसरी तरकीब करे—

आधसेर पालक, पावभर सलजम (पत्तोसमेत), पावभर गाजर, पावभर टमाटर, एक छटाक धनिएकी पत्ती और तोलाभर अदरक साफ करके और छोटा-छोटा काटकर एक बटलीमें डालकर सेरभर पानीके साथ पकावे। इनमेंसे कोई चीज न मिले, तो उसके बदले मूली, प्याज वगैरह डाला जा सकता है या उसके बगैर भी काम चल सकता है, पर पालक जरूर रहे या इसके बदले कोई हरी पत्तीदार भाजी। बटलीके मुहको पानीसे भरी कटोरीसे बद कर दीजिए। इससे तरकारियोका पानी कम जलेगा। पक जानेपर तरकारियोको एक साफ कपड़ेसे छान लीजिए। सेर डेढ सेर अर्क निकलेगा। इनमें थोडा नमक, नीबूका रस और भुना तथा पीसा हुआ जीरा मिलाकर या सादा ही तीन-तीन घटेपर आध-आध सेरकी मात्रामें पीते रहिए। बच्चे थोडी मात्रामें ले। दिनभरमे चार-पाच बार पीवे, पेट खूब साफ होगा और कुछ-कुछ पसीना भी आयेगा। इसके साथ-साथ अच्छी हवामें रहिए। कमरेकी खिडकिया खोलकर सोइए, घबराइए नही। सवेरे आठ-नौ बजेके बीच पद्रह-बीस मिनटतक खुले बदनपर धूप भी लगने दीजिए।

बस, यही जुकामकी दवा है—दोस्त जुकामका स्वागत है। एक-दो दिनमे ही नाक साफ हो जायगी, खुलकर भूख लगेगी, दिमाग तेजीमे

काम करेगा और आप अपनेमें एक नवीन चेतनता एवं सजीवताका अनुभव करेंगे। आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा। आप कहने लगेंगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नही है।

जुकाम विगड़कर निमोनिया, दमा, यक्ष्मा उन्हींको होता है, जो शरीरसे निकलते हुए मलको दवाके सहारे दवाते हैं। गदगी अदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमे वाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते है। उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अदर जाकर नया जामा पहनकर वाहर आती है। इसी तरह ताता चलता रहता है।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी है, जिन्हे हमेशा जुकाम वना रहता है। इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धातोके अनुसार ही चलें। अपने भोजनमें हरी तर-कारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा। कुछ ऐसी कसरत भी करें, जिससे पसीना वह चले। जो कमजोर है और कड़ी कसरत नही कर सकते, दिनमें किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर वैठकर अपने पैरोको गरम पानीसे भरी वाल्टी या किसी वर्तनमे पंद्रह-वीस मिनटतक रखें। पानी घुटनेके नीचेतक रहे। पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम मालूम हो। पानीके ठडा होनेपर वीच-वीचमें गरम पानी मिलाते रहिए। एक कवल भी ओढ ले। कुछ पसीना आएगा। ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए। समय हो जानेपर पैरोको ठडे पानीसे धोकर सूखे तौलियेसे पोछ लें और सो जायें या कुछ देर आराम करे। नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और पाच-सात दिन यह क्रिया करनेसे सर्दी जड़से चली जायगी। जिन्हे नई सर्दी हो, वे भी इस प्रयोगद्वारा अपना स्वास्थ्य उन्नत कर सर्दी-जुकामको दूर कर सकते हैं।

: १७ :

पायरिया

पायरिया आजका एक बहुत ही प्रचलित रोग है। स्टेशन, गाडी, बाजार जहा-कही भी देखिए इस रोगकी दवा बिकती दिखाई देगी। आप जरा भी ध्यान दें तो इसकी दवा बेचनेवाला इस रोगके सारे लक्षण गिना जायगा—अगर सवेरे उठनेपर मुह खारा लगता हो, मुहसे बदबू आती हो, पानी दातोमें लगता हो, मसूडे फूल गये हो, उनसे पीव निकलती हो, दात हिलते हो तो यह मजन मिनटोमें आराम करता है। रोगी लक्षणोको सुनते है, अपनेसे मिलाते है और जब लक्षण मिल रहे है तो दवा भी ठीक होगी यह समझकर अपनी गाठ कटाते हैं।

यह तो हाल है उनका, जो दो-चार पैसे खर्च कर सकते है। जो दो-चार रुपये खर्च कर सकते है वे बडे केमिस्टकी दूकानमें जाते हैं। सुदर पैंकिगमें बद गले-सडे पेस्ट-पाउडरको खरीदते हैं। ऊपरसे रुपये दो रुपयेका ब्रश भी खरीदना होता है। मलाई-सी सुदर लगनेवाली ब्रश जल्द ही गदगीका घर बन जाती है और यदि दात रोगी न भी हो तो यह ब्रश इन्हें रोगी करके छोडती है।

पायरिया आजकी सभ्यताकी देन है। ज्यो-ज्यो हमारा आकर्षण डब्बोमें बद खाद्य, सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिशवाले चावलोकी ओर बढता जा रहा है त्यो-त्यो इस रोगसे आक्रात लोगोकी भी सख्या बढती जा रही है।

गलत भोजन—खास कारण

शरीर जिन तत्त्वोंसे बना है उनमें बहुतसे क्षार भी है। वे हमारे भोजनमें होने ही चाहिए। इन क्षारोकी खान है चोकरदार आटा, कन-

समेत चावल, कच्चा दूव और सभी ताजे पके फल एव हरी कच्ची तरकारिया। यदि इनका समुचित व्यवहार किया जाय तो कभी यह रोग न हो।

कैलशियमकी कमी

लोग अक्सर कहा करते है कि चीनी खानेसे दांत खराव हो जाते है। यह वहुत अंशोमें सही है। गन्नेके रस अथवा गुड़से जव चीनी वनती है तो उसमें कैलशियम (चूने) का अश नही रह जाता और चीनी कैलशियमके साथके विना पचती नही, अत. चीनीके पाचनके लिए कैलशियम हड्डियोंसे खिचकर आता है और हड्डियोको कमजोर वना देता है। इसका प्रभाव सारे शरीरके अदरके सारे हड्डियोंके ढाचेपर पड़ता है। पर दांत वाहर होनेके कारण उसका प्रभाव उनपर प्रत्यक्ष दिखाई देता है।

अत. दांतके रोग खोने है तो सवसे पहले भोजनमें कैलशियमकी मात्रा समुचित होनी चाहिए। एक वयस्कके भोजनमें दस ग्रेन कैलशियमकी जरूरत होती है। यह दस ग्रेन कैलशियम सावारणतया खाये जानेवाले खाद्य-पदार्थ चोकररहित आटेकी रोटी, छंटे चावल, केले, मूगफली, नारियल, हरी मटर आदिमें करीव ढाई सेरमें मिलता है और वादाम, अजीर, खजूरमें करीव एक सेरमें और फूलगोभी, टमाटर, लौकी, गाजर, खीरा, पालकमें आधा सेरमें दस ग्रेन कैलशियम मिल जाता है; पर वही दस ग्रेन कैलशियम नौ छटाक दूव, सात नारंगियो तथा पौन छटाक तिलमे मिल जाता है।

दातोंके रोगीको इस तालिकासे लाभ उठाकर अपने भोजनमें कैलशियम-प्रवान भोजनकी मात्रा अविक करनेकी ओर ध्यान देना चाहिए।

कसरत आवश्यक

और अगोकी तरह दांतोंकी कसरत भी आवश्यक है। वह उन्हे हलवा-पूडी खानेसे नही वरन् सूखी रोटी, कच्ची तरकारियां एवं कड़े फल

चवानेसे ही मिलती है। अगर दोपहर-शामको मुट्ठीभर भिगोया हुआ गेहू चवा लिया जाय तो दातोकी पूरी कसरत हो जाय। यदि गेहू अंकुरित करके लिये जाय तो और भी लाभ होगा। अकुरित गेहूमें विटामिन ई भी पैदा हो जाता है जो वाझपव, नपुसकता, जच्चाको दूव कम होना, गर्भपात होते रहना तथा जख्म जल्दी न भरना आदिकी मानी हुई दवा है। गेहूका प्रयोग कब्ज तोड़नेकी भी एक ही अचूक ओषधि है।

दातोकी तकलीफके साथ-साथ जिनके मसूडोमे भी तकलीफ रहती हो वे अपने भोजनमें विटामिन 'सी' प्रधान खाद्यके व्यवहारका ध्यान रखें। विटामिन 'सी' सतरा, नीवू, टमाटर, पातगोभी, प्याज, लहसुन अनन्नास और अगूरमें अधिक होता है। मसूडोकी कसरत भी होनी चाहिए। इसके लिए उन्हे दातुन करनेके वाद अगुलीकी पोरके सहारे वाहर-भीतर हलके-हलके रगडना चाहिए।

विशेष प्रयोग

जिनका रोग वढ गया है उन्हें अपने मसूडोपर दस-पन्द्रह मिनटतक भाप भी नित्य कुछ दिनोतक लगानी चाहिए। एक लोटेमें थोडा पानी डालकर आगपर चढा दीजिए, भाप निकलने लगे तो लोटेके मुहपर एक चिलम उलटी रख दीजिए। चिलमकी नलीसे भाप निकलनेपर इच्छित स्थानपर भाप मजेमें ली जा सकती है। भाप लेनेके वीचमें दो-तीन वार ठडे पानीका एक-दो कुल्ला भी करना चाहिए। यदि चेहरेपर भी भाप लगे तो परवा न कीजिए। चेहरेपर भाप लगानेके वाद सरसोका तेल, अथवा गिरी और नीवूका रस मिलाकर रातको लगानेसे त्वचापर वह रगत आती है जिसे लानेकी शक्ति किसी क्रीम, पाउडर, पोमेड या लोशनमे नही है। मुहासे, मुहपर झाईके दाग, दूर करनेकी भी यह एक ही विधि है।

दो वातें दातोकी सफाईके वारेमे भी जान लीजिए। दात रोज सवेरे

उठनेपर और सोनेके पहले नीम, वबूल या किसी चीजके दातुनसे अच्छी तरह साफ कीजिए। रातको सोते समय दातुन करना सवेरे दातुन करनेसे ज्यादा आवश्यक है। दातोमे फँसी चीज दिनको मुह खुला रहनेसे तो कम सडती है, पर रातको जव मुह वद हो जाता है तो उसे वद जगहमें गर्मीके कारण सड़नेका अधिक मौका मिलता है। दातोको कभी सीक, नाखून या सुईसे न खोदिए। जव कभी साफ करनेकी जरूरत मालूम पडे तो एक छोटा-सा रेशमका डोरा लेकर उससे साफ कर लीजिए। दातोमे कोई भी वाजारू दवा लगाकर उन्हे निकम्मा न वनाइए। दवा लगानी ही हो तो सेंधा नमक मिला सरसोका तेल अथवा नीवूका रस लगाना काफी होगा।

भोजनके वाद मूली, गाजर, खीरा, ककडी, सेव, अमरूद-सी कोई कड़ी चीज खाना न भूलिए। इनको चवाकर खानेसे दांत साफ होगे। फल और तरकारियोका क्षार दातोको साफ करता है। इनका कोई अंश दांतोंमें रह भी जाय तो उतनी जल्दी नही सडता जितना पकी चीजका।

: १८ :

मुंहासा

ये छोटे दाने या फुसिया है जो उठती जवानीमे युवक-युवतियोके कपोलोपर उठ आते है। उठकर जाते रहते है। कई बार वर्षो यह सिलसिला चलता है। जहासे ये जाते है वहा अपने पडावकी निशानी काले दागकी शकलमें छोडते जाते है। किसीको ये दो-चार-दस होते है तो किसीके सारे कपोलोपर भिडके छत्तेकी तरह छा जाते है। प्राय. पकनेपर इनमें जरा-सी मवाद पड जाती है और खील-सी निकलती है। खील निकलनेपर फुसीकी जगह कुछ गड्ढा-सा हो जाता है—साथमें जरा-सी सूजन।

युवतिया इससे वहुत घवराती है, युवक अपेक्षाकृत कुछ कम। वास्तवमें मुहासे सौदर्यके केद्र मुखकी सुदरताको कुरूपतामें परिणत कर देते है या कम-से-कम ऐसी कोशिश करते दिखाई देते है। दवा भी इसकी कोई अभीतक ईजाद नही हुई। एक वहनको किसी डाक्टरने जव यह सूचना दी तो वह हताश होकर वोल पडी कि 'न अभीतक टी० वी०की कोई दवा ईजाद हुई न मुहासेकी'। गोया मुहासे और टी० वी० समान रूपसे भयानक है।

क्रीम, पोमेड, पाउडर, मुहासोपर कोई काम नही करते। हा, इनकी वदौलत मुहपर पडी काली झाईपर लोगोकी नजर पडनेसे, किसी हदतक, वे वचाते जरूर है और अधिक मुहासे हो जानेपर उनके तनावसे होनेवाली तकलीफको, कुछ देरके लिए ही सही, कम कर देते है। पर इनके हमेशा इस्तेमालका फल यह होता है कि ये त्वचाका लावण्य हरकर उसे रूखा वना देते है, रोमकूपोको फैलाकर उन्हे चौडा कर देते है जिनकी वजहसे फिर विना उनको लगाए चेहरा दूसरोके सामने ले जाने लायक नही

जंचता। पर लोग उन्हे लगाते जाते है। तभी तो इनकी विक्री वढ़ रही है।

इतना तो आप समझ ही गये होगे कि मुहासे गदगीके द्वार है। मवाद, पछा—गदगी ही तो इनसे निकलती है। कुदरतने शरीरकी गंदगी निकालनेके लिए हमे मलद्वार, मूत्रमार्ग, रोमकूप और नाक दिया है फिर यह नया रास्ता क्यो? कायदा ही है कि जव लोगोको सामनेके दरवाजेसे रास्ता नही मिलता तो पीछेकी खिड़कीसे भागते है, राजमार्गपर जलूस चलता होता है तो गलीसे निकलते है। जिनको मुहासा होता है उनके शरीरमें इतनी अधिक गंदगी होती है कि वह कुदरतके दिये रास्तोंसे पूरी न निकल सकनेके कारण गालकी खाल फाड़कर निकलती है। स्वभावत. हर शख्सकी यह कोशिश होती है कि मिहनत, कम-से-कम करनी पडे अतः शरीरकी गदगी भी शरीरकी कोमलतम त्वचा कपोलपर ही हमला करती है। क्या आपको इसमें भी कुछ सदेह है कि गालोपरकी त्वचा वहुत नाजुक और झीनी होती है।

मुहासेकी चिकित्सा वतानेकी जरूरत तो अव आपको महसूस नही होनी चाहिए—वात साफ है, घरके वड़े नालेको खोल दो, छोटी नालिया आप वद हो जायगी। आप कुदरत्के दिये मलमार्गोको पूरी तरह काम करने दे, उनपर कामका भार कम डालें, मुहासे स्वयं चले जायगें।

मलमार्ग

मलमार्गोसे पूरा काम लेनेकी तरकीव पहले जान ले तव उनके कामको हलका करनेकी विधि वताऊगा। उनसे पूरा काम लेनेके लिए, उनके ढीलेपनको दूर करे।—पेट अच्छी तरह साफ हो, पसीना जोरसे निकले, पेशाव भी साफ हो. और फेफडे अपना काम ठीक-ठीक करे, वस इतनी-सी वात है। पेट अच्छी तरह साफ हो इसके लिए भोजनमें कुछ फल-तरकारियां अधिक जोड़ें, आटेसे चोकर न निकालें, अच्छी तरह चवा-चवाकर खाय और पेटकी कुछ कसरते

करे, टहलें। पसीना निकालनेके लिए मशक्कत करे। वह काम करे जिससे पसीना वह चले। यदि आपका काम वावूगिरी है, वैठे-वैठे हुक्म चलाना है, या केवल कलम दौडाना है तो सवेरे उठकर मैदानमें थोडा दौड लिया करें, शरीरपर मेहनत डालनेवाली कुछ कसरते करें। पेशाव साफ लानेके लिए पानी अधिक पीयें। दूध, चाय, काफी, लस्सी, पानीका काम नही करते। याद रखकर दो ढाई सेर पानी जरूर पीयें। और फेफडे ठीक काम करे इसपर यदि आप उपर्युक्त कार्यक्रम चलाने लगे हो तो ध्यान देनेकी कोई जरूरत नही है। फेफडोंसे ठीक काम लेनेके लिए सासें लवी लेनी चाहिए उसे आप अपनी कसरतके साथ जोड दे सकते है। दोनो काम एक साथ होते रहेगे। फिर कुछ दिन वाद आपको यह खयाल करनेकी जरूरत न होगी कि फेफडे अपना काम पूरा कर रहे है या नही। हा, इतना खयाल जरूर रखें कि कसरत, मेहनत साफ जगह और खुली हवामें करे कि आपके फेफडोको साफ हवा मिले। साफ हवामें ही तो ओषजन अधिक होता है, जो आपके खूनको साफ करता है।

अव रही वात मलमार्गोसे पूरा काम लेनेकी। वह आप अपने शरीरमें गदगी पैदा होनेकी रफ्तारको कम करके कर सकते है। ज्यादातर गदगी आप भोजनके जरिए अपने शरीरमें डालते है। मिर्च, मसाले, चीनी, चाय, काफी इन्हे गदगी ही समझे। जिन चीजोमें घी, चीनी, मिर्च, मसाले डाले जाते है वह भी भारी वनकर यही काम करती हैं। गोश्त, अडे, मछली भी अच्छी चीजें नही है। यदि आप इस गदगीकी गर्दन नापनेको उत्सुक है तो एक वात याद रखें कि चीजोको कम-से-कम विगाड-कर खाय। उन्हे अपने असली रूपमें इस्तेमाल करे और गदगी दूर करने-वाले सिरमौर खाद्य मौसमके फल और कच्ची तरकारियो (खीरा, ककडी, टमाटर, गाजर, पालक, पातगोभी आदि)का सेवन वढा दे।

कम सोना, चिंतित रहना, भय, क्रोध, ईर्षा भी गदगीके जनक है, इनसे भी वचें।

उपर्युक्त कार्यक्रम हाथमें लेते ही तत्काल आपके मुहासे गायव नही हो जायगे, यह आप समझ'सकते हैं। इसका फल जरा सेवा करनेके वाद मिलेगा.। मेवा पेड़से आखिर कुछ दिन पानी देनेके वाद ही तो मिलता है।

तात्कालिक उपाय

किसी वर्तनमें थोडा पानी खौलाइए और दस-पंद्रह मिनटतक भाप मुहपर लगने दीजिए, फिर ठडे पानीसे मुह धो डालिए। कपोलोपर इकट्ठी गदगी पसीनेकी राह निकल जायगी और मुहासे गायव होने लगेंगे। यह दस-पांच दिन कीजिए तवतक पूरे कार्यक्रमका असर आपके शरीरपर होने लगेगा और मुहासोकी जड़ कटने लगेगी।

यह कार्यक्रम कै दिन चलाये ?

तवतक, जवतक मुहासे गायव न हो जाय और अगर चाहते है कि वे फिर न निकले तो इसे चलाते ही जाइए। आपको कौन-सा पहाड उठानेको कहा जा रहा है ? सिर्फ ठीक तरह खाने, कसरत करने और याद रखकर कुछ पानी ही पीनेको तो वताया गया है। क्या आप इसे अपनी तंदुरुस्ती कायम रखनेके लिए जरूरी नही समझते या अपनी तदुरुस्ती कायम रखना नहीं चाहते।

क्या आप यह चाहते है कि कोई आपसे यह सव करा दे ? या यह कि कोई दूसरा करे और लाभ आपको मिल जाय ? यही सव तो आपके सवाल हैं जो दवाफरोशोकी दूकानोका फेरा करनेपर आपको मजवूर करते हैं, जहासे कुछ मिलनेके वजाय आपको ठगाना ही पडता है।

: १६ :

प्रदर

"बात हो रही है प्रदरकी और आप लक्षण पूछ रहे हं जुकामके ?"

"आप घबराए नही, आप मेरे प्रश्नका जवाब तो दे ।"

"तो सुनिए—जुकाममें कुछ चिकना-सा, कभी पतला, कभी गाढा श्लेष्मा नाकमे निकलता है और जब जुकाम बहुत पुराना पड जाता है तब कभी यह श्लेष्मा कुछ समयके लिए बद हो जाता है और फिर आने लगता है। कभी-कभी जुकाममें अपने आप तीव्रता पैदा हो जाती है। उस समय श्लेष्मा बहुत पतला पड जाता है और कभी-कभी नाककी झिल्ली श्लेष्माके निकलते रहनेसे इतनी पतली पड जाती है कि उसमे रक्त भी आने लगता है जो श्लेष्माको लाल-सा बना देता है ।"

"जुकामके लक्षण क्या है ?"

"कुछ अन्य लक्षण बताइए ?"

"जिसे पुराना जुकाम रहता है, उसकी भूख चली जाती है, कब्ज रहने लगता है, चेहरे और शरीरकी त्वचाका लावण्य चला जाता है और वह रूखी, शुष्क व पीली-सी हो जाती है, कमरमें और अग-अगमें दर्द रहने लगता है, सारे शरीरमें शिथिलता आ जाती है; ठीक नीद नही आती और काम करने अथवा लिखने-पढनेको जी नही चाहता ।"

"बहुत ठीक। यही सब लक्षण प्रदरके साथ भी होते है और जब केवल श्लेष्मा आता है तब उसे प्रदर और जब साथमें रक्त आने लगता है तब उसे रक्तप्रदर कहते है। जुकामकी तरह ही प्रदर भी आता-जाता रहता है, पर रोगीको घेरे ही रहता है। जा-जाकर चला आता है। प्रदर नाकका नही, एक विशेप अगका जुकाम ही है। दोनोमें कोई अतर नही

है। शरीरकी गंदगीको निकालनेके लिए प्रकृति नाकको नही, उस अंगको ही चुनती है और इस रोगकी चिकित्सा भी वही है जो जुकामकी।"

जिस प्रकार शारीरिक श्रमद्वारा भोजन पैदा करनेवालोको जुकाम कम-से-कम होता है, उसी प्रकार भोजनके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहनेवाली स्त्रियोको प्रदर कम-से-कम होता है। इसलिए यदि यह कहा जाय कि प्रदर मेहनतसे बचनेका परिणाम है, तो अत्युक्ति नहीं होगी और आज शहरमे रहनेवाली प्रत्येक परदानशीन स्त्री और ऐसी स्त्री जिसे विना मेहनत किए ही भोजन मिल जाता है, इस रोगसे घिरी मिलती है।

अत. इस रोगसे बचने और इसे दूर भगानेका पहला उपाय है श्रम करना। यह श्रम चक्की-चूल्हेसे हो या टेनिस बैडमिटन खेलकर या नित्य दूर नदी नहाने जाकर या टहलकर। सबका लाभ एक ही है।

साधारणतः मादा पशुको यह रोग नही होता पर उसे जब घास कम और अन्न बहुत अधिक खानेको दिया जाता है तब उसे भी यह रोग आ घेरता है पर जब उसके चारेमेंसे दाना निकालकर उसे केवल घास दिया जाता है तब वह अनायास इस रोगसे मुक्त हो जाती है। यह रहस्य-मय नही है। अन्नसे ही श्लेष्मा बनता है और हरी घास इसे दूर करती है। ठीक यही परिणाम मनुष्यके भोजनमें परिवर्तन करके भी प्राप्त किया जा सकता है। भोजनमे अन्न, घी, दूधकी मात्रा कम करके और हरी तरकारियो और मौसमके ताजे फलोकी मात्रा बढ़ाकर इस रोगके जानेमें सहायक हुआ जा सकता है। मसाले भी ठीक नही है, वे झिल्लीमें जलन पैदा करते है और रोग टिकानेमें सहायक होते है।

कितनी सरल है इस रोगकी चिकित्सा, पर लोग है कि इस रोगको जिंदगीभर लिये ही रहते है, उनकी उम्र कम होनेके साथ-साथ उनके जीवनमें आनद और उत्साह भी कम होता जाता है। जीवन उनके लिए भार होता जाता है। इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको कभी-कभी बच्चे

भी नही होते, ऐसी हालतमें वे अपनेको पृथ्वीका भार समझने लगें तो इसमें क्या आश्चर्य है।

ऐसी दशामें इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए छटपटाना स्वाभाविक है। स्त्रिया शर्मके मारे अपने इस रोगके सवधमे वात नही कर पाती, जान भी नही पाती कि उनमें लावण्यका ह्रास, सिर-दर्द, शरीरमें दर्द और शिथिलता इस रोगके कारण हैं। वे मूल रोगकी चिकित्सा न कराकर लक्षणोंके पीछे भागती रहती हैं। और कारण समझमें आ जानेपर अखवारोके पन्ने रोगसे मुक्ति दिलानेवाले विज्ञापनोके लिए उलटती रहती है। विज्ञापनदाता स्त्रियोमे इस रोगके फैलावको जानते है और प्रदर, सफेद पानी, लिकोरिया शीर्षकसे आकर्षक विज्ञापन छापते हैं और एक हफ्तेमें या चौवीस घटेके अदर रोगसे मुक्ति दिलानेका वादा करते हैं। इन झूठे वादोकी कीमत उन्हे खूब मिलती है, उनकी और अखवारवालोकी झोली भरती है पर खरीदारोकी जेवें खाली होती जाती है और लाभके ख्यालसे भी खालीकी खाली ही रहती है।

वजह साफ है, रोगके कारणको दूर न कर परिणामसे वचनेकी कोशिश की जाती है। जो स्वसाध्य है उसके लिए पर ,निर्भरता ! रोग और दवा जिंदगीभर चलती रहती है।

प्रदरसे मुक्ति पानेका स्वाभाविक उपाय स्वास्थ्यको उन्नत वनानेके एक कार्यक्रमको अपनाना है।

स्वास्थ्यको उन्नत वनानेके लिए पहली आवश्यकता श्रम करनेकी है। यह श्रम आप अपनी सुविधाके अनुसार उपजाऊ या अनुपजाऊ किसी भी रूपमे कर सकती हैं। मैं उपजाऊ श्रममे चक्की चलाना और अनउपजाऊ श्रममे तेजीसे टहलना श्रेष्ठ समझता हू। कुछ भी किया जाय पर श्रम इतना अवश्य किया जाय कि उसकी ठीक आदत पडनेपर पसीना आ जाय, कम-से-कम शरीरमें गर्मी आ जाय। आरभमें और जाडेके दिनोमे यह कठिन होगा, पर अभ्यास होनेपर सरल हो जायगा।

श्रमके वाद तुरत ही स्नान करना चाहिए और स्नानके वाद शरीरको तौलियेसे न पोछकर हाथसे रगड-रगड़कर ही सुखा लेना चाहिए। इस विधिसे स्नानका लाभ वढ़ता है और त्वचापर ताजगी आ जाती है, उसमें सुर्खी और सुंदरता, जिसे लावण्य भी कहते है, आ जाती है।

स्वास्थ्य उन्नत वनाने अथवा प्रदरसे मुक्ति पानेकी दूसरी सीढी है भोजनमें सुधार। सफेद चावल, दाल, मास, मछली ये सभी श्लेष्माकारक है अत. प्रदरको वढाते और टिकाते है। आरभमें और सदाके लिए भी इनसे मुक्ति पा ली जा सके तो अच्छा है। प्रदरकी रोगिणीके भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारिया और ताजे फल होने चाहिए। खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, करमकल्ला, पालक आदि कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियोको कच्चे ही खाना चाहिए। दूध, दही भी उपयोगी है, पर इनका उपयोग आरभमें नही, भोजन-सुधारके हफ्ते दो हफ्ते वादसे शुरू करना चाहिए।

धूप प्रदरसे मुक्ति दिलानेमें वहुत सहायक होती है। इसका सेवन नित्य करना चाहिए। किसी एकात स्थानमें निर्वस्त्र होकर तथा सिरपर गीला तौलिया रखकर गर्मीके दिनोमे सवेरे सात-आठ वजे और जाड़ेके दिनोमें आठ-नौ वजे पद्रह-वीस मिनट रहना चाहिए। सप्ताहमें एक वार यह धूप-स्नान तेज धूपमें अर्थात् दिनके ग्यारह वजेसे तीन वजेके अदर आध घटे अथवा इतनी देरके लिए लेना चाहिए कि पसीना आ जाय। धूप-स्नान लेते समय गरम पानी पीते रहकर पसीना आनेमें सहायक हुआ जा सकता है। यदि पसीना अच्छी तरह आ जाय तो धूप-स्नानके वाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह मल-मलकर नहाना चाहिए। यह सभव न हो तो सिरको ठडे पानीसे धो लेना चाहिए और सारे शरीरको गीले कपड़ेसे पोछ डालना चाहिए। धूपका यह विशेष स्नान भोजनके पहले अथवा भोजन कर लिया हो तो उसके दो-तीन घंटे वाद करना चाहिए।

स्थानीय चिकित्साके लिए पानीकी गद्दी विशेप लाभदायक होती है।

किसी साफ सफेद कपड़ेको चार-छ तह करके दो-ढाई इंच चौडी और चार-पाच इच लवी गद्दी वनानी चाहिए और इसे ठडे पानीसे भिगोकर और हल्का निचोडकर लगोटके सहारे स्थानपर वाध लेनी चाहिए। यह गद्दी घटेभर लगी रहे, पर सोते समय लगाई जाय तो नीद खुलनेतक गद्दी लगी रह सकती है।

यह है वह सीधी और सरल रीति जिनपर चलकर प्रदर नया हो या पुराना उससे आसानीसे मुक्ति पाई जा सकती है। साथ-साथ आपको वह स्वास्थ्य मिलेगा और जीवनमें यह खुशी पैदा होगी जिनकी कीमत आप उन्हे प्राप्त करनेके वाद ही लगा सकेगी।

: २० :

सुंदर आंखें

आखे शरीरका सवसे अधिक मूल्यवान अग है। वे वहुत वार वाणी-का काम करती है और कई वार तो जिन भावोंको व्यक्त करनेमे शव्द असमर्थ होते है वे आखोद्वारा वडी आसानीसे व्यक्त होते है। एक शव्द है 'आख-जिह्वा' जिसके मानी है जो आखोंसे बोलता हो।

आखोकी भाषा सार्वभौम होती है जहा दो भिन्न-भिन्न भाषाओके पडित शव्दोद्वारा कुछ समझ-समझा नही पाते वहां इशारोंसे काम चलाते है और इसमें अधिक सहायता आखोसे ही मिलती है। यो भी मुखपर प्रतिविवित होनेवाले विचारोकी छाया आखोपर ही अधिक पड़ती है। इसीलिए आखोको सौदर्यका केद्र कहा गया है। कवियोने जितना आखोपर लिखा है उतना शरीरके किसी एक अंगपर नही।

आखें वड़ी होना, लंवी होना प्रकृतिकी देन हैं, पर आंखोको स्वच्छ सतेज एवं आकर्षक रखना आपके हाथमें है। वड़ी, लवी आंखें यदि स्वस्थ न हो तो भद्दी लगती है। पर स्वस्थ मनुष्यकी आखें छोटी होनेपर भी आकर्षक लगती हैं। वस्तुत आंखें हमारे स्वास्थ्यका पैमाना है। अनेक चिकित्सक है जो आंखें देखकर रोग-निदान करते है और चक्षु-विज्ञान-वेत्ताओका तो कहना है कि आंखोमें हमारे स्वास्थ्य एवं रोगका इतिहास लिखा है। जो भी हो आखोंके सौंदर्यका सवध हमारे स्वास्थ्यसे है इससे कोई इनकार नही कर सकता।

तेल, पाउडर, क्रीम लगाकर मुखके सुदर होनेका धोखा लोगोंको दिया जा सकता है पर आंखोंके लिए अभीतक कोई ऐसा रोगन ईजाद नही हुआ है जो उसे सौंदर्यका जामा पहना सके। कभी लोग सुर्मे, काजलसे

आखें सजाते थे पर अब वह फैशन चला गया। आज तो आखोका सौदर्य प्राप्त करनेके लिए शरीरको स्वस्थ रखना अपने अतरको निर्मल बनाना आवश्यक हो गया है। इस सबधमे हालीवुडकी तारिकायें तक मात खा गई है और आखिर वे शरीरको स्वस्थ रखनेपर मजवूर हो गई है। उन्होने जान लिया है कि मक्खन और मीठा ज्यादा खानेसे लिवर खराव हो जाता है एव उसके असरसे आखोपर मुर्दनी-सी छा जाती है। हालीवुडके सौंदर्य-निर्देशक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० गाइलाड हासरके नेतृत्वमे नित्य धूपका सेवन, स्वच्छ वायुमें रहना, फल-तरकारियोका अधिक प्रयोग यह उन्होने नियम-सा वना लिया है।

वस्तुत· आखोका सौदर्य शरीरकी स्वच्छतापर निर्भर है। कुछ ऐसी छोटी-छोटी वाते है जिनपर ध्यान न देनेसे अतर मलिन हो जाता है और उस मलिनताके आखोपर पडते हुए प्रतिविवको कोई भी साडी, चप्पल, ब्लाउज या कोट पैंट छिपानेमें असमर्थ है।

उस कब्जको ही लीजिए, जिसे भोजनमे थोडे ताजे फल-तरकारियोकी मात्रा अधिक करके कोई भी हटा सकता है, आखोके सफेद भागको मैला वना देता है। पानी कम पीनेसे अथवा पानीकी प्यास जैसी छोटी चीजकी अवहेलनाका अर्थ है आखोकी पुतलियोको पीला वनाना। और जव व्यायाम नही किया जाता—किसी रूपमें शरीरमे पसीना नही निकाला जाता तो हमारे इस आलस्यका परिणाम हमारी आखोको भी भोगना पडता है। उनपर काले धव्वे पडने लगते है। वात यह है कि पाखाने, पेशाव, पसीनेद्वारा हमारा शरीर अपनी गदगी निकालता है। वे शरीरकी मलिनताको शरीरके वाहर करनेके वाहन है, जव गदगी शरीरसे नही निकल पाती अथवा जव उसे आवश्यकतासे अधिक समयतक शरीरमे रोका जाता है तव वह रक्तमे मिल जाती है और शरीरके प्रत्येक अगमे चक्कर लगाती, उसके कार्यको शिथिल वनाती हुई शरीरके दर्पण—मुख और मुखकी खिडकी आखोमें पहुचती है। इनके द्वारा आप शरीरके

अदर झाक सकते है—इनसे शरीरकी हालत पढ सकते है।

यदि शरीरकी इस स्लेटको आप साफ रखना चाहते है, इसपर सौंदर्य-तूलिका चलाना चाहते है, तो इसका उपाय है, पर वह उपाय बाहरी नही भीतरी है। आखोमे सौंदर्य-सचरण आप भीतरसे ही कर सकते है।—उन्हे सौंदर्य आप केवल भोजनद्वारा पहुचा सकते है। यह सही है कि आपको आखोका पूर्ण एवं वास्तविक सौदर्य प्राप्त करनेके लिए शारीरिक श्रमसे प्रीति जोड़नी होगी। सूर्य-किरणोको अपने शरीरको चूमने देना होगा। और वायुको उसका आलिगन करने तथा शीतको उसमें कपन पैदा करने देना होगा। पर प्रधान काम भोजन ही करेगा। सूर्य, वायु, ठडककी महिमा अनत है, पर यहां उसके बारेमें केवल इतना बता देना काफी है कि यदि आप कुछ देर पद्रह-बीस मिनट—प्रात.कालिक धूपमें रहे, बिलकुल नगे बदन, कि आपके शरीरपर वायु भी लगती रहे एवं ठडक भी, तो आप अपनें साथ वही उपकार करेगे जो उपकार आप छाहमें पड़े गमलेके बिरवेके साथ उसे धूपमें लाकर करते है। धूपमें आते ही बिरवेका नत मस्तक उन्नत होगा, उसकी निश्चल भुजाओमे जीवन भरने लगेगा। आप देखेंगे कि वह यौवन, सौंदर्य एव सजीवताका धनी हो गया है। दूसरी कौन-सी रसायन उसे यह ऋद्धि दे सकती थी। यदि कोई नही, तो आपको भी किसी औषधिका प्रयोग ये विभूतियां प्रदान नही कर सकती। सूर्य जीवोका प्राणदाता है। वही आपमें प्राण भरनेमें समर्थ है। शिथिल, निस्तेज, निर्जीव शरीरमें शक्ति ओज रूप भरनेमें वही केवल समर्थ है। और वायु प्राणोकी वाहिका है। नाककी तरह रोमकूप भी सांस लेते है, जब आप कपड़े उतार देते है तो फेफ्ड़ोकी तरह वे भी प्राणोको चूसने लगते है और ठडक उन्हे वह गति प्रदान करती है जो फेफडोको स्वय प्राप्त है। सूर्य, वायु एव शीत, इन त्रिदेवोकी एक साथ आराधना करनेका बड़ा माहात्म्य है।

आखोको अदरसे सौदर्य पहुचानेके सबंधमें नई खोज यह है कि वह

भोजनमें रहनेवाले विटामिनोसे मिलता है और उन विटामिनोमें प्रधान हैं ए०, बी०, सी० और डी० ।

विटामिनप्रधान खाद्य

विटामिन ए०की खान हैं पालक, शलजमकी पत्ती, सकरकद, दूव, मक्खन, पातगोभी, टमाटर और मटर, कुम्हडा।

विटामिन बी०—चोकर, चोकरसमेत आटा, सोयाबीन, दूव और मटर, नाख, कनसमेत चावल, भुजिया चावल, किशमिश, ककडी, सतरा, पालक, पातगोभी, गाजर, अनन्नास ।

विटामिन सी०—हरी मिर्च, नीबूका रस, सतरेका रस, सरसोंका साग, पालक, शलजमकी पत्ती, मकोय, पपीता, चुकदरकी पत्ती, गाठगोभी और टमाटर, आम, आवला ।

विटामिन डी०—ताजा दूध, मक्खन, प्रातकालिक धूप, जिसके सेवनकी विधि ऊपर बताई जा चुकी है ।

विटामिन प्राप्त करनेके सभी सस्ते-महगे साधन बताये गये है । सभी समान गुणकारी है । उनका मूल्य नही उनका उपयोग करनेके लिए आवश्यक इच्छाशक्तिका अभाव ही आपके उन्हे प्राप्त करनेके मार्गमें बाधक हो सकता है ।

ऊपर बताई विधिके अनुसार चलनेसे आखोसे पानी गिरना, जलन होना, रातको न दिखाई देना, आखोमें सफेदी, दूर या नजदीककी चीज साफ न दिखाई देना, पढने अथवा किसी कामके करनेपर आखोमे दर्द होना, आखोमे खाज चलना, आखें जल्द-जल्द आना आदि अनेक रोग जाते हैं ।

: २१ :

बालोंके रोग

वालोका प्रयोजन नि सदिग्ध रूपसे रक्षात्मक है। उनके मूलके चारो ओर कुछ ऐसी चीजें रहती है जो सिर और खोपडीको ताप या अन्य पदार्थोंके आघातसे वचाया करती है। इसका परिचय उस समय मिलता है जव विल्ली या कुत्ता शत्रुसे लडनेके लिए प्रस्तुत होता है। उस समय सारे वाल खड़े होकर कवचका रूप धारण कर लेते हैं। वालोके जड़पर खडे होनेकी वात प्राय कही जाती है। अगर मानसिक आघात कठिन हो तो यह वात अक्षरश. सत्य होती है।

वालोकी वाढ और उनके कार्योंके सवधमें पूरी जानकारी न होनेके कारण उनके सवधमें वहुत भ्रम फैला हुआ है। शरीरके सभी क्रियाशील अगोके सवधमे एक ही नियम समान रूपसे काम करता है। यदि समुचित रूपसे उनका प्रयोग न किया जाय तो वे मंद पड़ते जाकर अतमें विलकुल निष्क्रिय हो जाते हैं। अगर किसी मर्मागके सवंधमें यह वात हो तो मनुष्यका अंत भी हो जाता है। अगर शरीरका कोई अग इस प्रकारका नही है तो उसकी ओरसे मनुष्य लापरवाह हो जाता है। वालोंकी मूलग्रथियोंके संवंधमे भी यही हुआ करता है।

वाल त्वचाके गड्ढोमें, जिन्हे रोमकूप कहते हैं, उत्पन्न होते है। उनका जो भाग इन गड्ढोमें होता है वही उनका जीवित भाग है। वढकर रोमकूपसे वाहर निकल जानेपर उनके निर्माणका कार्य पूरा हो जाता है। ऊपरके हिस्सेमे कुछ मलने या लगानेसे उनके स्वास्थ्य या वाढमें कोई अतर नही होता। वालोको पोषण केवल रक्तके द्वारा मूलमे पहुचाया जा सकता है, इसलिए ऊपरसे कोई पदार्थ मलनेसे उन्हे किसी तरहका पोपण नही

मिलता, इसलिए उत्तम-से-उत्तम पदार्थका भी खोपड़ीके द्वारा जड़ोमें पहुचाया जाना वेकार ही होता है। वढकर गड्ढेसे वाहर निकल जानेपर तो रक्तका भी उनपर कोई असर नही होता। वृक्षके मूलकी तरह रक्त वालोके मूलका ही पोषण करता है, खोपडीके ऊपर निकल आनेपर उनकी स्थितिमें कोई सुधार नही किया जा सकता, क्षति भले ही पहुचाई जा सके। हा, एक वात विचारणीय अवश्य है। वह है सिरकी मालिश। इसकी उपेक्षा नही की जा सकती। क्योकि वालोके स्वास्थ्यपर इसका विशेप प्रभाव हुआ करता है। आवरणमें रक्त-सवहनमें इस कार्यसे विशेप सहायता मिलती है और यह वालोकी पुष्टि और अच्छी वृद्धिका कारण होती है। तेलोकी मालिशमें यही विशेप रूपसे लाभदायक हुआ करता है। विचित्रता तो यह है कि मलने या मालिशके लिए तेल आदि पदार्थ न हो तो लोग वालोकी मालिशका खयाल भी नही करेगे। तेलोंके लिए पैसा खर्च करनेका उपयोग वस इतना ही है।

प्राय सभी लोग जानते है कि अस्वस्थ घोडेके सुदर चिकने वाल जल्द ही गिरने लगते है। मनुष्यके रोमकूपोमे प्रवाहित होनेवाले रक्तकी मात्रा वहुत कुछ उसकी जन्मगत स्थितिपर निर्भर है, पर शैशवावस्थामें खोपडी-की पुष्टि और वृद्धिपर जो ध्यान दिया जाता है उसका भी महत्त्व कम नही है। अगर इस अवस्थामें सिरकी मालिशपर पूरा ध्यान दिया जाय तो वादमें वालोके कमजोर पडनेकी सभावना वहुत कम रहती है और उनकी वाढ भी वहुत अच्छी होती है।

वालोकी स्वस्थतापूर्वक वृद्धिके लिए खोपडीके वाहरी आवरणका ढीला, कोपवहुल और मोटा होना आवश्यक है। जिनका यह आवरण पतला होता है वे वहुत जल्द खल्वाट हो जाते है। मध्य स्थितिवालोंके लिए वालोकी वरावर देख-भाल करते रहना आवश्यक होता है। जो आवरण मोटा होता है उसमें कोपोकी सख्या अधिक और फलतः वाल भी खूव घने होते है। इस प्रकारके आवरणवाला मनुष्य अगर स्वास्थ्यकी

ओरसे थोड़ा-बहुत लापरवाह भी हो जाय तो उसका बालोपर कोई खास असर नही होता; पर इस मोटे आवरणमें भी धातु इस प्रकार कसी हुई हो सकती है कि रक्तके सचालनमे बाधा पड़े, इसलिए बालोकी अच्छी बाढके लिए आवरणका मोटा होनेके साथ ही ढीला होना भी आवश्यक है। इस विशेषताके अलावा बालोकी पुष्टि और अच्छी बाढके लिए स्वास्थ्यका अच्छा होना भी आवश्यक है।

रोगकी जीर्णावस्थामें बाल बैरोमीटरका-सा काम करते है। टायफायड तथा इस प्रकारके अन्य रोगोमें यह बात स्पष्ट रूपसे देख पड़ती है। बाल जल्द ही गिरने लग जाते हैं और जबतक शरीरका विष बिलकुल निकल नही जाता तबतक सिर गजा-सा बना रहता है; पर इसके लिए किसी स्थानीय उपचारकी आवश्यकता नही होती। रोगीके स्वस्थ होने और रक्तसंचारकी गति साधारण हो जानेपर बिना कोई उपचार किये ही बाल स्वयं उगने लगते हैं और स्वास्थ्यके साथ-साथ बाल भी वापिस आ जाते है। बालोके कमजोर पड़नेका कारण इस स्थितिसे भलीभाति स्पष्ट हो जाता है। यदि साधारण स्वास्थ्यकी ओर समुचित ध्यान दिया जाय तो बाल अपनी फिकर आप कर लिया करते है। जो लोग शारीरिक स्वास्थ्यके रहस्यको न समझकर अगविशेषकी ओर ध्यान देनेका प्रयत्न करते है वे बैरोमीटरमें परिवर्तनकर वायुके चापमें अंतर लाना चाहते है। बालोंके सबंधमे भी इसी प्रकारके अज्ञतापूर्ण प्रयत्न किये जाते है।

बालोंका गिरना

बालोका गिरना सर्वथा स्वाभाविक है। एक नियत कालके पश्चात् प्रत्येक बालका बढना रुक जाता है। स्वस्थावस्थामें केशग्रथिका निम्न भाग अभिशोषित हो जानेपर बाल अलग हो जाता है और नया बाल नीचेसे निकलकर सतहके ऊपर आ जाता है। बहुतसे स्तनपाई प्राणियोमें यह क्रिया वर्षमें दो बार नियत समयपर हुआ करती है, पर मनुष्यमें इस

प्रकारका कोई नियम नही देख पडता। समय चाहे जो हो पर वालोंके गिरनेका समय आता ही है और इन मृत वालोको वचानेका सारा प्रयत्न विफल होता है। पुराने वाल जितनी जल्दी हटेंगे, नये वाल उतनी ही शीघ्रतासे निकलेंगे, इसलिए वरावर कघीका इस्तेमालकर पुराने वालोंको हटाते रहकर नये वालोको निकलनेका अवसर दीजिए। अगर गिरनेवाले वालोकी सख्या असाधारण हो तो सिरकी मालिश नियमित रूपसे कराइए।

सिरका गजा होना

इस रोगमें वाल पतले और तुनुक पड जाते हैं और सिरका ऊपरी भाग धीरे-धीरे साफ होने लगता है। इसका कारण यह है कि प्रत्येक वाल एक नियत मात्रामें वढता और एक नियत कालतक ही जीवित रहता है। और स्थानके अनुसार ही उसकी लवाई भी हुआ करती है। वाढ साधारणत एक-सी होती है और आयु २से ६ वर्षोतककी होती है। आयु पूरी हो जानेपर उसका स्थान नया वाल ग्रहण कर लेता है। इस आयुमें कमी होनेपर सिरके गजा होनेकी सभावना प्रस्तुत हो जाती है। पहले तो जल्द मरनेवाले वालोकी अधिकता हो जाती है और तव वालोकी लवाई कम होने लगती है और वे पतले भी पडने लगते है। यह क्रिया कुछ दिनोतक चलती रहती है और अतत सिर गजा हो जाता है।

प्रतिदिन गिरनेवाले वालोकी यदि परीक्षा की जाय तो पता चलेगा कि छोटे वालोके साथ भी, जो प्राय काटे जाते है, वहुतसे छोटे नुकीले वाल मौजूद रहते है। ये अपनी पूरी आयु नही विताए होते हैं और न अपनी पूरी लवाईपर पहुचे होते है। इन वालोकी सख्याके आधारपर रोगकी स्थितिका आसानीसे अनुमान किया जा सकता है। इस अवस्थामें प्रत्येक वाल पूर्ववर्ती वालसे कम आयुका होता है। अगर स्थिति यही वनी रही तो गिरनेवाले वालोकी सख्या वढती जाती है और साथ ही उनकी मटाई भी घटती जाती है। अतत. इन वालोका स्थान रोए ले लेते हैं।

गंजा होनेकी पहली अवस्था यही होती है। जवतक ये रोएं वने रहते हैं तवतक स्वस्थ वालोंके उत्पन्न होनेकी सभावना नही रहती। अगर अवस्थामें सुधार करनेका प्रयत्न नही हुआ तो सिर सफाचट हो जाता है और तव तो सुधार असभव ही हो जाता है।

इस रोगकी आरभिक अवस्थामें छोटी-छोटी भूरी रूसियां होती हैं जो वालोके गिरनेके साथ वढती जाती हैं। रोगवाले स्थानमें कुछ जलन और खुजली भी मालूम होती है। यह प्राय· पैतृक होता है—पिता गजा हो तो पुत्रके भी गजा होनेकी सभावना रहती है। यह कई रोगो—स्क्राफला, उपदश आदि—का पूर्व सूचक भी होता है। मानसिक और नाड़ी-संवधी कारणोसे भी लोगोका सिर गजा हो जाता है।

अस्वस्थ वाल अल्पायु और तुनुक ही नही होते, आवरणमें भी महत्व-पूर्ण परिवर्तन जारी रहता है। रोगकी पारवर्ती अवस्थामें धातुजाल अधि-काधिक घना होता जाता है जिससे सूक्ष्मपेशियो और रक्तकोषोंके कार्यमें रुकावट होने लगती और आवरण सिकुड़कर पतला पडने लगता है। इस प्रकार रक्तसंचारमें कमी होनेसे केशमूलोको आहार नहीं मिल पाता और वे नष्ट होने लगते हैं। इसके अनतर आवरणपरसे रूसी निकलने लगती है और वह चिकना होता जाता है। रूसियोका परीक्षण करनेसे ज्ञात होता है कि वे छोटे-छोटे कोष हैं जिनसे आवरणका निर्माण हुआ करता हैं। अकेले वे देख नही पड़ते, पर जव कई एक साथ मिल जाते हैं तव रूसीके रूपमें निकल पडते हैं। यह रूसी ही गजेपनका आरंभिक चिह्न है। वाहरसे निकलनेवाले इस पदार्थके पूरी मात्रामें न निकलनेपर विष भीतर जाकर रक्तमें मिल जाता और वालोकी जडोको नष्ट कर देता है। कुछ लोगोका यह खयाल है कि जो लोग वहुत चिंतन किया करते हैं उन्हीका सिर गजा हुआ करता है। इसके समर्थनमें यह कहा जाता है कि जो सड़क वहुत चालू रहती है उसपर घास नही उगने पाती; यह दलील विलकुल

लचर है। क्योंकि चिंतनका कार्य आवरणवाले भागमें नहीं, सडकपर नहीं, बल्कि भीतर भेजेमें चलता है।

केशसबधी प्रत्येक रोगमें ध्यान देनेका मुख्य विषय आवरणका ढीला-पन है जिसमे रक्तका सचार अबाध और तीव्र गतिसे होता रहे। यह बात आमतौरसे लोगोको मालूम है कि ग्रीवाके ऊपरी भागकी पेशी या अस्थि-सबधी असाधारणता या विकृति मस्तकमें रक्तके सचरणमें बाधक हुआ करती है। इसलिए इसे दूर किए बिना किसी स्थानीय उपचारसे स्थायी लाभ होनेकी आशा नहीं की जा सकती।

आवरण पतला होनेपर कसी हुई टोपी भी रक्त-सचारमें बाधक हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप सिरका गजा होना भी देखा गया है। पर इसमें शरीरके अदर रक्त-सचारमें बाधा नहीं पड सकती, केवल आवरणको क्षति पहुच सकती है। अगर ग्रीवासबधी दोषके कारण रक्त-सचारमें कमी हो तो भेजे और आवरणके आहारका प्रश्न उपस्थित हो जाता है। साधारणत खयाल यही किया जाता है कि पोषण भेजेको प्राप्त होगा और केश क्षीण पडेंगे। यह स्थिति तभी उत्पन्न होगी जब रक्त कम पहुचे। इस स्थितिमें चिंतनशील व्यक्तिके खल्वाट होनेकी बात कुछ अशोमें सत्य भी प्रतीत होती है। पर वास्तविकता यह नहीं है। ऐसे बहुतसे व्यक्ति खल्वाट होते देखे गए हैं जो कभी चिंतन नहीं करते।

जिन्हे ग्रीवासबधी कोई रोग नहीं है वे ग्रीवाके व्यायाम और सिरकी मालिश कर रक्त-सचारसबधी त्रुटि दूर कर सकते हैं। तेलकी मालिश करनेके बाद सिर ठडे पानीसे धो दिया जाय और तब कघी की जाय। अगर सिर रोज ठडे पानीसे धोनेका नियम बना लिया जाय तो इससे विशेष लाभ होता है। इसके लिए एक पात्रमें जल रखकर लगभग एक मिनट सिर उसीमें डुबाकर रखा जाय और तब बालोको सुखाकर उगलियोंसे उन्हे हौले-हौले खींचा जाय। जिनका सिर गजा हो वे भी पार्श्वस्थ बालोंको

लिए यही उपाय करे। गजे सिरपर दोनो हाथोकी उगलियोंसे इस प्रकार मालिश की जाय कि उंगलियोके बीच लहरियां बन जाय।

बालोके गुच्छेका एकाएक गिरना

इस रोगमें सिरके किसी एक भागमें बाल एकाएक गिर जाते है और कभी-कभी रोग पास-पास दो या अधिक जगह होकर एक हो जाता है। कभी-कभी तो यह इतना बढ़ जाता है कि सिर ही नही, सारे शरीरमें फैल-कर बालोको बिलकुल साफ कर देता है। आरंभमें सिर या दाढ़ीमें दो-एक जगह होता है और कुछ दिनोमे आप-ही-आप अच्छा भी हो जाता है। यह स्त्री-पुरुष दोनोंको, विशेष रूपसे नई अवस्थावालोको होता है। कुछ लोगोको रोग प्रकट होनेके पूर्व खुजली, सिरदर्द आदि भी होते है, पर साधारणत. कोई पूर्व चिह्न प्रकट नही होता। बिना किसी संभावनाके कघी या सजावट करते समय बालोका गुच्छा निकल आ सकता है। प्रात-काल सोकर उठते समय तकियेपर गिरकर पडा हुआ बालोका गुच्छा कम विस्मय और भयका कारण नही होता। रोगवाला स्थान प्राय. बिल्कुल साफ होता है, कभी-कभी दो-एक बाल जहां-तहा रह जाते है। अगर गौरसे देखा जाय तो इस स्थानकी त्वचा और स्थानोकी अपेक्षा मोटी हो जाती है और बादमें पतली भी पड़ जाती है।

कुछ लोग इस रोगका कारण एक तरहका जीवाणु बतलाते है, पर इस जीवाणुके प्रकारके संबंधमें उनमें एकमत नही है। विचित्रता तो यह है कि ये जीवाणु कृमिनाशक औषधियोंसे नष्ट भी नही होते। मूलत. इसका कारण नाडीसंबंधी है। आवरणको रक्त पहुचानेवाले मार्गोंके क्षतिग्रस्त हो जानेपर रक्तवितरणवाले क्षेत्रका विकृत होना अनिवार्य हो जाता है। यही कारण है जिससे उस स्थानकी त्वचा पीली भी पड़ जाती है।

नाड़ीसंबंधी गड़बड़ी प्रायः जटिल रूप भी धारण कर लिया करती

है, पर रोग नया होनेपर उपचार आसान और वहुत प्रभावकर भी हुआ करता है। सिरकी मालिश जोर देकर प्राय. करते रहें और उसे साफ भी रखें। रोग कम रहनेपर केवल इतना काफी होता है और एक-डेढ महीनेके अदर ही चला जाता है। भोजन आदिपर भी ध्यान देना आवश्यक होता है। तेल, लेप आदिसे विशेप लाभ होनेकी सभावना नही रहती।

वालोंके स्वास्थ्यके सवधमें वहुतेरे लोगोकी यह भ्रममूलक धारणा है कि पानी वालोंके लिए हानिकारक होता है, हाला कि उन्ही लोगोकी दाढी काफी वढी हुई होती है और वह दिनमें कई वार भीगा करती है। इस प्रकार जो भाग पानीसे वचाया जाता है वह तो केश-शून्य होता है और जो भाग भीगता रहता है वह घने वालोंसे भरा रहता है। यह भ्रम तेलो या दवाओके विज्ञापनोंके प्रचारके कारण है जो केवल अपनी चीज इस्तेमाल करनेकी राय देते हैं। मेरी रायमें निम्नलिखित उपचार सर्वथा उपयुक्त होगा—

क—पहले वालो और आवरणको पानीसे भिगोकर ठडा कीजिए।

ख—सिरकी जोरदार मालिश कीजिए और वालोको उगलियोसे खूव रगडिए।

ग—यह काम प्रतिदिन चार वार कीजिए।

कभी-कभी वाल तेलमें चुपडेसे और गदे जान पडने लगते है। आवरण, ललाट और नाक सव इसी प्रकारकी स्थितिमें हो जाते हैं। रोग वढ जानेपर त्वचा ऐसी जान पडती है मानो त्वचापर गर्द मिला हुआ तेल चुपडा हो। युवावस्थामें या इस अवस्थामें प्रवेश करते समय यह रोग होता है। अगर इसके साथ और कोई रोग न हो तो उक्त स्थानीय उपचार इसके लिए काफी है।

वालोंका फटना

वालोंके अस्वस्थ होनेका एक साधारण चिह्न सिरेकी ओर उनका

फटना है। दवाओंका विज्ञापन करनेवाले इसे बहुत भयंकर बतलाते है, पर यह ऐसा है नही। यह केवल इस बातका सूचक है कि बालोका निर्माण स्वस्थ रूपसे नही हुआ है, और रक्तमें जो पदार्थ पोषणके लिए इसे प्राप्त हुए है वे पौष्टिक नही हैं। इसका बालोकी बाढ और आयुपर कोई विशेष प्रभाव नही होता। यदि बाल फटनेके साथ ही शुष्क, तुनुक और मृत भी होने लगें तो स्थिति गभीर समझी जा सकती है। इसके लिए स्थानीय उपचारका सहारा न लेकर सारे शरीरके स्वास्थ्यपर ध्यान देना चाहिए।

बालोंका सफेद पड़ना

अवस्थाकी वृद्धिके साथ बालोका सफेद पड़ना रोगसंबंधी विषय नही है, पर ऐसा भी कोई कारण नही है जिससे बुढापेमें सफेद पड़े हुए बाल स्वस्थ और पुष्ट न हो। बालोंके सफेद पड़नेके छोटे-मोटे कई कारण हैं, जिनमें मुख्य पैतृक है। बालोका एकाएक सफेद हो जाना एक विचित्र घटना है। इतिहासमें इसके कई उदाहरण मिलते हैं। सर टामस मूर और मेरी अंटोनेट इसके प्रमुख उदाहरण है। एक नई अवस्थाके नाविक अफसरके संबधमें कहा जाता है कि मस्तूलपरसे गिरनेके कारण उसके सारे बाल एकाएक सफेद हो गए। गिरते समय मृत्यु अनिवार्य जान पड़ी, पर वह जहाजकी रेलिंगपर न गिरकर समुद्रमें जा गिरा। उसकी जान तो बच गई, पर दूसरे ही दिन सारे बाल सफेद हो गए।

बालोंके सफेद होनेका स्वास्थ्यसे बहुत कुछ संबंध है। जिन लोगोंको प्रायः बुखार हुआ करता है या जिनका नाड़ी-संस्थान निर्बल होता है उनके बाल जहां-तहां सफेद पड़ जाते हैं। अस्वस्थताकी हालतमें निकले हुए बालोका गाढ़े काले रंगका न होना स्वाभाविक ही है।

खिजाबका इस्तेमाल

सफेदीपर विजय पानेके लिए खिजाबका इस्तेमाल करना भारी

मूल है; क्योंकि वालोंके मूलपर इसका रासायनिक प्रभाव पडता है जो हानिकर होता है। वहुतसे खिजावोका तो मानसिक और नाडीसवंधी स्थितिपर भी वुरा प्रभाव पडता है और कुछ तो शरीरको विपाक्त तक कर देते है। इससे एक्जिमा आदि रोगोकी भी उत्पत्ति होती है, सिर और चेहरेमें जलन पैदा हो जाती है और किसी-किसीका प्रभाव तो घातकतक होता है। कुछ खिजावोमे जस्ता, सीसा, पारा आदि द्रव्य पाए जाते है जो सिरके लिए ही नही, सारे शरीरके लिए हानिकर होते है। शीघ्र ही या सिरमें ही इसका वुरा परिणाम प्रकट न होनेके कारण खिजाव वनाने-वाले कानूनकी पकडमें नही आते।

खिजावके इस्तेमालका मुख्य कारण यह है कि प्राकृतिक उपचार-द्वारा फल प्राप्त करनेमें वहुत अधिक समय लगता है और खिजावसे तत्काल काम निकाला जा सकता है; पर इसमें प्रयत्न करनेवालोको निराश नही हो जाना चाहिए, धैर्यपूर्वक प्रयत्न करते जानेपर आश्चर्य-जनक फलकी प्राप्ति होनेकी सभावना रहती है, पर अच्छी सफलता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न जल्द ही शुरू होना चाहिए। रगके वापिस लानेके लिए खुली हवामें व्यायाम, रोज ठडे पानीसे स्नान, तीन-चार वार सिरका स्नान, सिरकी मालिश, वालोको नरमीसे खीचना, भोजनमें सुधार, दिनमें दो वार कुछ कच्ची हरी तरकारी खाना, रातको सिर दवाना आदि कार्य आवश्यक है।

सिरमे दाद

सिरमें प्राय. दाद भी हुआ करता है, पर यह प्राय. युवावस्थामें पहुचनेके पूर्व ही हुआ करता है। इसमें रोगवाला स्थान विल्कुल साफ नही हो जाता, रूसी-जैसा पदार्थ जमा रहता है। किसी-किसी अवस्थामें यह फोडेका-सा देख पडता है। केशमूल खडे और कुछ वाल टूटे हुए रहते है। इसके उपचारके लिए स्वास्थ्य-सुधारकी जरूरत पडती है।

यह रोग होनेपर दूसरेकी कघी, गमछा आदि चीजें कभी इस्तेमाल नही करनी चाहिए। वाल वहुत छोटे रखे जाए और सिरकी सफाई वरावर होती रहे। जो वाल आसानीसे निकल सके उन्हे निकाल देना चाहिए और किसी वेसन, खट्टे मठे या आवलेसे वरावर धोते रहना चाहिए।

वालोको होनेवाले यही कतिपय प्रमुख रोग है जिनसे मुक्ति पाने और वालोको स्वस्थ वनाए रखनेके लिए रोगको दवानेवाली दवाओका इस्तेमाल न कर स्वास्थ्य-सुधारका प्रयत्न करना ही अच्छा होता है।

: २२ :

घृणित रोग!

"एक युवकको अर्शकी शिकायत है—पैतृक। दिसवरमें प्रतिवर्ष कोई ८–१० सालसे कुछ दिन लगातार रक्त जाता है। कभी रुक जाता है, कभी फिर जाने लगता है। अन्य महीनोमें कभी-कभी ऐसी शिकायत रहती है। कुसगतिमें पडकर एक वार वह सुजाकका शिकार हुआ। एक डाक्टरका 'चदनका' तैल पीकर अच्छा हुआ और ६ वर्ष पूर्व एक उपदशके रोगीका साथ करनेसे उपदशका शिकार भी हुआ। उसपर 'डाक्टर सोप' का प्रयोग कर कुछ राहत पाई, परतु पूर्णत नीरोग अभीतक नही हुआ। प्राकृतिक चिकित्साकी ओर रुचि है। उसे आप क्या सलाह देंगे? भोजन आदिमें वह क्या हेर-फेर करे और कब क्या-क्या खाय? कृपया विस्तारसे सलाह दें। भोजनमे सस्तेपनका भी ख्याल रखें।"

उत्तर

"आपका कृपा-कार्ड मिला अर्श जाना कोई बडी बात नही है। जिन्हे पुराना कब्ज रहता है, अक्सर उन्हे अर्श हो जाता है। अर्शमें पहले कब्जको ही दूर करनेका उपाय करना चाहिए। इसके लिए उन युवक महोदयको पाव-सवा पाव कच्ची तरकारी रोज खानेको कहिए। आने-डेढ-आनेके नुस्खेमें उनका कब्ज चला जायगा। और अर्श धीरे-धीरे ठीक रास्तेपर आ जायगा।

"वस्तुत ऐसे रोगोके लिए और सुजाक-गर्मीके लिए तो अवश्य ही रोगीको चिकित्सकके निकट रहना चाहिए। अन्यथा उनको प्राकृतिक

चिकित्सा-संबंधी साहित्यका खूब अध्ययन करना चाहिए। ताकि वह अपना डाक्टर आप बन सके।

"मैंने अभीतक जितनी गहरी जड़ जमानेवाला रोग सुजाक और गर्मीको पाया है, उतना दूसरा नही। मजा यह कि इस रोगकी दवा भी बड़े-से-बड़े डाक्टरसे हर नाई और वेश्यातकको मालूम है। कोई भी इसकी ऐसी दवा बता देता है कि रोग अपना मुह छिपा ले और भीतर-ही-भीतर शरीरको विकृत बनाता रहे। फल भी देखनेमें आता है कि ऐसे रोगियोको रोग होनेके दस-दस बरस बादतक इनके प्रभावसे नाड़ी-दौर्बल्य-का रोग हो जाता है। गठिया पकड़ लेती है और हड्डियां टेढी पड़ जाती है। प्रत्येक रोगको हटानेके लिए और इस रोगको हटानेके लिए तो अवश्य ही, रोगीको एक खासी तपस्या और साधनाकी आवश्यकता होती है; परंतु इस रोगके रोगी तो किसी तरह हाथ धोकर निपट जाना चाहते है और फिर उसी रास्ते लगना चाहते है। अत' चिकित्सक-का पहला धर्म होता है रोगीके दृष्टिकोणको बदलना और उसे सयमशील जीवनके प्रति आकर्षित करना।

"आजकल शहरमें सभी रहनेवालोका और खास तौरसे इस पथके पथिकोका भोजन और रहन-सहन इतना अप्राकृतिक हो गया है कि विकृत जिह्वाको सात्विक भोजनके धरातलतक लानेमे बडी कठिनाई होती है।....विकृत भोजन एव रहन-सहनसे रक्त विकृत हो जाता है, और जब मूत्रेंद्रियका कोमलतम चर्म छिलन या और किसी कारणसे सुजाक-गर्मीके विपको रक्तके सपर्कमें ला देता है, तो वह 'इजेक्शन' का काम करता है। विष कीटाणुओंके द्वारा रक्तमे तेजीसे मिलता ह और पहलेसे विकृत रक्तमेंसे अपने लिए उचित सामग्री पाकर उसमे खूब बढ़ता—पन-पता है। यदि रक्त शुद्ध हो तो, वह जरा-सा विप वहा जाकर निकम्मा हो जायगा। स्वस्थ फलपर आप कीड़े डाल भी दें, तो क्या वे फलको खा सकेगे, और सड़े फलको आप कितना ही बचावें उसमें कीडे पड़ ही

जायगे। ऐसे व्यक्तिको कोई भी रोग क्यो न हो जाय, जरा भी आश्चर्य करनेकी तो गुजायश है ही नही।

"प्राकृतिक चिकित्साके सबधमें मैंने सन् १९४० ई० में सारे भारतका भ्रमण करते समय 'महारोग' के लेखक श्रीमनोहरसिंह दिवाणसे भी भेंट की थी। वह पुस्तक उन्होने २-३ हजारसे अधिक रोगियोकी चिकित्साके अनुभवके वाद लिखी है। उन्होने वताया कि 'महारोग' (कोढ) का मुझे कोई भी ऐसा रोगी नही मिला, जिसके रोगके इतिहासमें सुजाक या गर्मी अथवा दोनोको सुविशेप स्थान न प्राप्त हो।

"पर मै तो कहता हू कि इन रोगोके रोगियोको कोढ या और भी कोई वुरी वीमारी होनेका कारण हमारे डाक्टर या वह समुदाय है, जो तीक्ष्ण विषोद्वारा इन रोगियोकी चिकित्सा करता है। शरीरका सेर-भर विप वाहरसे सवा सेर विपका वजन पाकर दव तो जाता है; पर भीतर-ही-भीतर सवा दो सेर होकर शरीर-समुद्रमे वह मथन लाता है कि जिससे वने गड्ढे किसी तरह पूरे नही होते। शरीर ही कटने लगता है और कोढके रूपमें गलकर ही अत होता है।

"वास्तवमें सुजाक-गर्मी कोई भयकर रोग नही है; पर माता-पिता, अभिभावक और समाज उन्हे वडी नीची दृष्टिसे देखता है। अत इन रोगोसे ग्रसित रोगी जल्द-से-जल्द समाजके सामने चलते-फिरते आदमियो-सा ही दिखना चाहता है। दूसरा रोगी तो दस दिन खाटपर आराम भी कर सकता है, पर इस रोगके रोगीको तो वहाना करनेका भी कोई सावन नही मिलता। और लगे हाथ आपको यह भी वता दू कि अधिकतर पत्रोंके विज्ञापनकी आयका एक वडा अश इन्ही या इन्हींसे सवधित रोगोंके विज्ञापनका ही होता है, तो आप वुरा न मानेगे। आपको ताज्जुव होता होगा कि अमुक कोनेमे वैठे हुए टूटी स्टूलवाले वैद्य या मक्खी मारनेवाले डाक्टरका खर्चा कैसे चलता है। आप जरा उनके वारेमें सतर्क रहे, तो आप जान जायगे कि इन्ही रोगोंसे ग्रसित दो-चार युवक इनकी

दुकानोमे चुपचाप घुसकर और डाक्टर-वैद्योकी मुट्ठी गरमकर मुंह छिपाए निकल जाते है । यह सप्रदाय मनुष्यगत दुराव-छिपावकी कमजोरीको खूब जानता है और इनका वेजा, पर पूरा लाभ उठाता है ।

"अगर इस रोगके रोगी विना दवाके ही छोड़ दिए जायं, तो उनका कुछ भी वुरा न हो । सुजाक और गर्मी केवल चर्मरोग है, इनसे अधिक कुछ भी नही । यही कारण है, इस रोगके लक्षण चर्मपर ही प्रकट होते है । मूत्रेद्रियमें जलन और पेशाबमें तकलीफ तो चर्मकी छनछनाहटसे ही होती है न ? पर आजतक किसी डाक्टरने किसी रोगीको उसके पास आनेपर विना दवाके छोडनेका साहस नही किया । फिर वे किस अविकारसे सुजाक-गर्मीको चर्मरोगसे कुछ अविक कहनेका साहस करेगे, या इसे चर्मरोगके सिवा अन्य रोग कहनेकी हठधर्मी करेगे ? चर्मरोगसे वह अविक कुछ होता है दवा लेनेके वाद ही । चर्मके सहारे निकलनेका प्रयास करनेवाला विप भीतर ढकेल दिया जाता है और अंदर रहकर सड़ने और वढनेके लिए मजवूर किया जाता है ।

"आपने जिस रोगीके वारेमें लिखा है, लगता है कि उसका रोग पुराना है । उसके रक्त-परिशोवनकी क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए । रक्त-परिशोधनके लिए सभी फल और तरकारियां कारगर है । जो जितनी ही भारी है, उतनी ही उनमें यह शक्ति कम है । अत- फलमें केले, कटहल, गन्ने और तरकारियोमें आलूका प्रयोग वहुत पीछे होना चाहिए । आप उन्हे खरवूजा खिलाइए । यह मौसमका फल है और सुजाक-गरमीमें विशेषतया लाभकर है । सवेरे और शामका आहार केवल खरवूजा रहे । दोपहरको खीरा, ककडी और साथमें थोड़ा वेल । वेल इसलिए रखा है कि खरवूजेसे शायद कब्ज हो । वेल कब्जको तोड़ेगा और यदि अतिसार हो जायगा, तो उसे भी वांधेगा तथा उसका असर दूसरे प्रकारसे भी वहुत हितकर होगा । इस भोजनपर रोगीको कमजोरी आ सकती है । यदि वह मोटा है, तव तो घवरानेकी जरूरत नही; पर यदि दुवला है तो शक्ति-

के अनुसार सप्ताह-दो-सप्ताह इस भोजनपर रखकर उसे दोपहरके भोजनमें अकुरित गेहू और कचुवर देने लग जाइए और शाम और सुवहका भोजन केवल फल रहे—कोई रसीला फल दें। अव शामको फलोके साथ पावभरसे शुरू करके आध सेरतक गायका कच्चा दूध भी दीजिए। गेहू और दूध मिलते ही शक्ति आने लगेगी और रोगी चाहे तो अपनेको इस भोजनपर ऐसा साघ ले कि फिर आगे उसे फल, तरकारियो, दूध एव अकुरित गेहूके सिवाय दूसरे भोजनकी जरूरत ही न रहे।

"हो सकता है कि यह भोजन शुरु होनेपर रोग उग्र रूप घारण कर ले। इससे घवरानेकी जरूरत नही। यह तो शुभ लक्षण है। यह उस वातका सूचक है कि शरीर शुद्ध होनेका प्रयत्न कर रहा है। रक्त, जिसका शुद्ध रहना स्वाभाविक घर्म है। विकार निकालनेवाले पदार्थोकी सहायता पाकर अपने विकारको वाहर फेंक रहा है। इसे निकलने दीजिए । हा, उस उक्त रोग निकलनेमें सहायक होनेके लिए रोगीको उपवास कराना प्रारभ कर दिया जा सकता है। इससे यह लक्षण शीघ्र शात हो जायगे—फोडे, फुसिया, जलन चली जायगी और शरीर निर्मल हो जायगा। भोजन पचानेमें हमारी वडी शक्ति लगती है। शरीरमें जो शक्ति है, उसे पचानेमे लगाइए या रोग निकालनेमें। पाचनकी क्रियासे जव छुट्टी मिल जाती है, तो वह शक्ति शरीरको शुद्ध करनेमें पूर्णतया लग जाती है, और जो कार्य खाते हुए हफ्तोमें होता है, वह उपवासमें दिनोमें हो जाता है। पर सभी तो उपवास नही कर सकते, न सवको उपवास—और चिकित्साके प्रारभमें उपवास—कराना ही चाहिए। उपवासके मानी शरीर-परिशोधनकी क्रियाको उग्रतर वनाना है, और उग्रतर वनानेमें कष्टकर लक्षण अधिक कष्टकर हो सकते हैं, अत विपसे लदे लोगोंके लिए क्षारमय एव रक्तशोधक फल-तरकारियोका भोजन ही श्रेयस्कर है। हा, यदि दिनोंके ऐसे भोजनसे शरीर एक काफी हदतक शुद्ध हो गया हो तो उपवास मजेमें कराया जा सकता

है। और रोगी आरामसे कर सकता है। उपवासमें एनिमाको न भूलना चाहिए। इसकी सहायतासे वड़ी आतोको नित्य साफ करते रहना चाहिए।

"और फोड़े-फुसियो, घाव तथा जलनके लिए? उसके लिए मिट्टीका प्रयोग कीजिए। ठंडे पानीमें भीगी साफ मिट्टी उनपर खूब थोपिए। सस्ती मिट्टी! मुफ्तमें मिलनेवाली मिट्टी! उसके लाभके वारेमें संदेह न कीजिए। यदि मिट्टीके प्रयोगसे मिट्टीके वने शरीरके रोग मिट्टी-मे मिल जाय, तो कौन-सी आश्चर्यकी वात है?

"यह सव कीजिए और कटि तथा मेहनस्नानका भी प्रयोग कीजिए। मुझसे जिस सेवाकी आवश्यकता हो लेते रहिए। उनका शरीर जरूर निर्मल हो जायगा।"

प्रत्युत्तर

"पापके गोपनकी पुरातन प्रथा कितनी वुरी है, इसका सहज ही अंदाज लगाया जा सकता है। किसी महात्माने कहा है कि "वेश्याएं तेरेसे अधिक पापिनी नही। वे केवल पाप करती है; परंतु तू पाप ही नही करता, उसे छिपाता भी है!" हमारे अधिकतर युवक गुप्त पापोंके शिकार वन-कर छिपे-छिपे ही सुजाक और गर्मी-जैसे रोगोको पालते जा रहे है। विज्ञापनदाता उनकी इस कमजोरीका भरपूर लाभ उठाते है, खूब पैसा वटोरते है—इस भाति। मजेकी वात तो इसमें यह है कि वे ही पत्र इन विषयोपर जिनकी खुली चर्चा परम आवश्यक है, नैतिकताकी दुहाई देकर एक लाइन लेखरूपमें न छपने देंगे; परंतु विज्ञापन पूरे-पूरे पेजका छापेंगे। चादीकी जूतीके सामने नैतिकता शायद हवा खाने चली जातीहै!

"युवकोको इन झूठे विज्ञापनदाताओंसे ही केवल नही वचाना है, उन्हे छिपे-छिपे यह रोग पालनेसे भी रोकना है। आरभसे ही यदि इसकी चिकित्सा कर ली जाय, तो स्वास्थ्य और धन चौपट होनेसे वच जायं।"

: २३ :

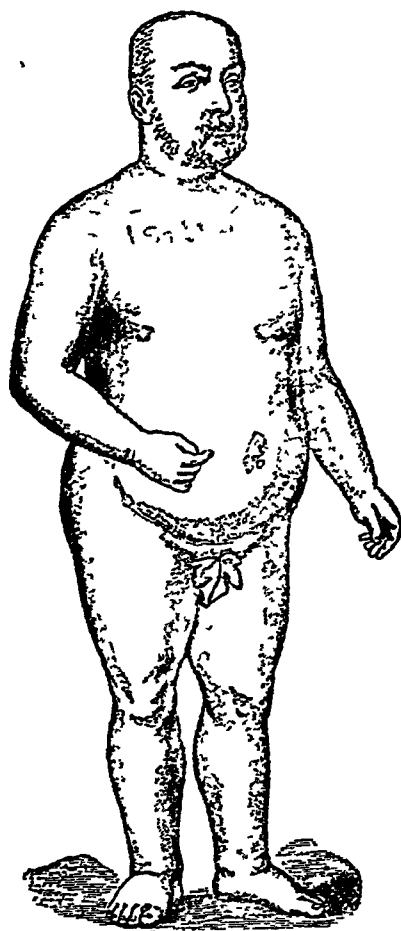
मोटापा

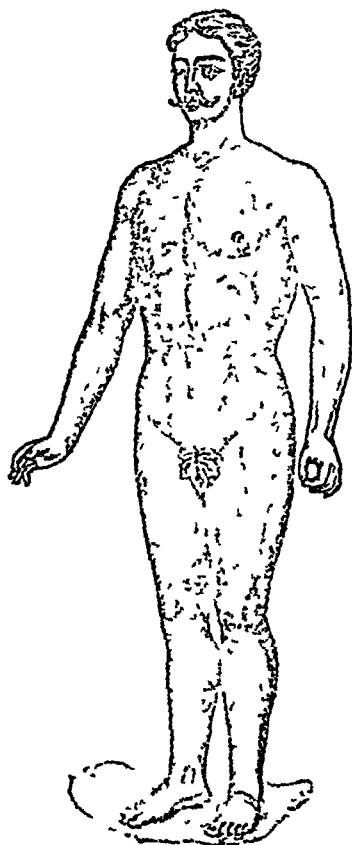
मनुष्यको प्रकृतिकी ओरसे तो सतुलित और सुडौल शरीर मिला था पर उसने गलत रहन-सहन और वुरी आदतोके कारण उसे दूसरा ही रूप दे दिया। ऐसे शरीर, जिन्हे सराहनीय कहा जा सकता है, आज बहुत कम देखनेमें आते है। इसके विपरीत कइयोंके शरीर ऐसे वेडौल एव भारी होते है कि उन्हे अपने शरीरको ढोना अखरता रहता है, वे किसी प्रकारके भी आनदका उपभोग नही कर पाते और वे जीते हुए भी मुर्देके समान जीवन व्यतीत करते हैं।

मोटे आदमीकी अक्ल भी मोटी हो जाती है। स्फूर्ति, उमग और चचलताके उसका साथ छोडनेके साथ-साथ उसके मस्तिष्कका भी ह्रास हो जाता है। तुरत कुछ सोच डालनेकी शक्ति चली जाती है और वह अनुभव करने लगता है कि उसकी अक्ल ही धीरे-धीरे मारी जा रही है। ऐसे मनुष्यकी हिम्मत भी पस्त हो जाती है, किसी प्रकारका साहस-पूर्ण कार्य करनेकी वह सोच ही नही सकता और न किसी परिश्रमसाध्य कार्यमे ही जुट सकता है। इस प्रकारके ह्रास हुए शरीर और मनमें रोगो-को अच्छा निवास मिलता है। मोटे आदमीको एक वार रोग लग जानेपर उसे वह वहुत मुश्किलसे छोडता है।

मोटापेकी वजहसे पेट वढकर लटक आनेके कारण पेटकी मासपेशिया ढीली हो जाती हैं। अत ऐसे आदमियोको कब्ज तो स्थायी रूपसे रहता है। मधु-मेह, रक्त-चापका वढना, मिरगी, दिलकी कमजोरी आदि अनेक रोग कभी-कभी मोटे आदमियोंके रोगके नामसे याद किए जाते है। कारण यह है कि ये रोग मोटे आदमियोको वडी आसानीसे हो जाते है।

मोटे आदमी दुवले आदमीकी वनिस्वत अल्पायु भी होते हैं। जीवनका वीमा करनेवाली कपनिया मोटे आदमियोके लिए प्रीमियमकी दर साधा-

मोटा, वेडौल शरीर

रण आदमीकी दरसे ऊची रखती है। एक ऐसी कपनीको, पता लगानेपर

ज्ञात हुआ था कि जिस उम्रमें दुवले आदमी दसमे दो मरते हैं उसी उम्रमें मोटे आदमी दसमे छ मरते है।

सुडौल पुरुष

मोटापेका कारण

मोटापेका कारण है आलस्यमय जीवन और परिश्रमवाले कार्योंका न करना। यह रोग पहाडके रहनेवालोमे नही मिलता और मैदानमे भी जिन्हें अपनी रोटीके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहना पड़ता है उनमें यह रोग नही पाया जाता। इस रोगकी जड़ है काहिली, निकम्मापन।

मोटापेको हम सारे शरीरका कब्ज कह सकते है। साधारण कब्जमें जिस प्रकार आतोमें मल इकट्ठा हो जाता है उसी प्रकार सारे शरीरके कब्जमें रग-रग, नस-नसमें मल इकट्ठा हो जाता है। इसका असर शरीर-की बाहरी सतहपर अधिक दिखाई देता है; क्योकि त्वचा लचीली होती है इसलिए आसानीसे बढ जाती है और मलको—विजातीय द्रव्यको स्थान दे देती है।

चिकित्सा

इसमे तो सदेह ही नही कि मोटा न होना मोटेसे दुबला होनेसे आसान है। यदि मनुष्य अपने भोजन और कसरतकी ओर थोडा भी ध्यान देता रहे तो मोटा होनेकी नौबत ही न आए। पर जो मोटे हो गये हैं उन्हे तो इस रोगसे जमकर लोहा लेना होगा। इस युद्धमें धीरता, चतुरता एव दृढताकी जरूरत होती हैं। किसीको भी उपवास कराकर बहुत थोड़े समयमें दुबला किया जा सकता है पर वह बुद्धिमानीका काम नही है। उसके अनेक खतरे हैं। एकाएक उपवास करानेसे शरीरमें इकट्ठा जहर रक्तमें प्रवेश कर जाता है, जिससे रोगीका सर चकराने लगता है, कै होने लगती है और कभी-कभी ज्वर चढ़ आता है, और भी अनेक कष्ट आ घेरते है। अत. ऐसे रोगीको उपवास शुरूमे तो बहुत ही कम कराना चाहिए, यदि उपवास करानेकी जरूरत दिखाई ही दे तो भी ऐसे रोगीको फलो एव तरकारियोके रसपर रखना अधिक लाभकर होता है; क्योकि मोटे मनुष्यका शरीर सब वस्तुओंके लिए उपवास कर सकता है पर विटामिन

और प्राकृतिक लवणोका उपवास नही कर सकता। और फल-तरकारियोके रस इन चीजोंसे भरे रहते है।

शुरूमें ही यह बता देना ठीक होगा कि मोटापा भगानेके दो ही प्रभावशाली अस्त्र है। पहला भोजनपर सयम और दूसरा उचित कसरत। मोटापा एक रोग है और प्रत्येक रोगका कारण होता है खूनमे खटाईका बढ जाना एव क्षारकी कमी। अत रोगमुक्त होनेके लिए यह आवश्यक है कि ऐसे भोजन, जो खूनमें खटाई पैदा करते है उन्हे छोड़ दिया जाय। गोश्त, मछली, अडे, मैदा, दाल, घी, छटे चावल आदि खाद्य खूनमें खटाई पैदा करते है, शरीरको रोगी बनाते है। इनका इस्तेमाल तो स्वस्थ रहनेकी इच्छा रखनेवाले व्यक्तिको भी न करना चाहिए। मिर्च-मसाले भी अच्छी चीज नही हैं। इनके सहारे लोग भूखसे अधिक भोजन कर जाते है।

खूनसे खटाईको दूरकर खूनको शुद्ध बनानेवाले एव रोगमुक्त करनेवाले खाद्य है सब तरहकी हरी तरकारिया, पत्तीदार भाजिया, सब तरहके फल। इसलिए मोटापेके रोगीको फ्ल और तरकारियोको ही अपना मुख्य भोजन बनाना चाहिए। इनमें भी प्रत्येकके गुण-दोषको जान लेना जरूरी है। मोटापेका मुख्य कारण भोजन है अत उसके लिए भोजनके हर पहलूको समझ लेना आवश्यक है। खून साफ करनेके लिए फलोमे सभी रसदार फल, सतरा, अनन्नास, रसभरी, टमाटर आदि सर्वश्रेष्ठ हैं और उनसे घटकर है सेब, नासपाती, पपीता, खरबूजा, तरबूज-सरीखे ठोस फल। इसके बाद ही और फलोको स्थान मिलना चाहिए। तरकारियोमें सभी पत्तीदार हरी भाजिया उत्तम है। खीरा, ककडी, लौकी, परवल, तरोई आदि उनसे कुछ ही कम है। रोगके दिनोमें सभी कद-मूल त्याज्य है, केवल गाजरका उपयोग किया जा सकता है।

इन खाद्य वस्तुओंके अलावा चिकित्सा शुरु करनेके एक-दो सप्ताह बाद थोडी चोकरसमेत आटेकी रोटी और थोडा मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा भी लिया जा सकता है। यहा यह दुहराना गलत न होगा

कि मोटापा दूर करनेके लिए भूखे रहनेकी जरूरत नही है। वताई गई खाद्य वस्तुओको भर-भर पेट खूव खाइए। सोचकर इनके आवारपर अनेक आकर्पक भोजन वनाए जा सकते है। सवेरे उठते ही एक नीवूका रस पानीमें निचोडकर पीजिए इससे आपमें स्फूर्ति और ताजगी आएगी। सवेरेके नाश्तेमें कोई रसदार फल लीजिए। दोपहरको कच्ची तरकारियों-का सलाद—(कचुवर) इच्छानुसार खाइए और एक या दो हल्की चपा-तियां भी लीजिए ; शामको दो तरहकी पकी तरकारियो और पावभर मठेका भोजन उपयुक्त होगा। तरकारियोंके वजाय कोई फल भी लिया जा सकता है। इसके अलावा दिनमें इच्छा हो तो एक-दो वार फल एव तरकारियोका रस भी पिया जा सकता है। दुवला होनेके लिए टमाटर, लौकी और खीरे, ककड़ीका रस वहुत फायदेमद सावित हुआ है। लौकी और खीरे-ककड़ीके रसमें नीवूका रस और एक आव तोला शहद मिला देनेसे वहुत वढिया शर्वत वनता है। यदि अधिक भूख लगे तो खीरा-ककडी, टमाटर आदिको यो भी खाया जा सकता है।

ऊपर वताए गये भोजन-क्रमसे वजन काफी घटेगा और शरीर निर्मल होगा। घटनेके लिए कभी उतावला न होना चाहिए। समझ-वूझकर एक क्रमको आरभ कर दीजिए और निश्चित हो जाइए। एक ही भोजनपर पहले वजन ज्यादा घटता है पर पीछे कम। इसी समय कसरत शुरू कीजिए। वजन जव घटता है तव त्वचा ढीली पड़ने लगती है, कसरतसे उसमें तनाव उत्पन्न होगा वह सिकुड़ेगी और शरीरमें सुघरता आयगी। पर कसरत अधिक करनेकी जरूरत नही है, टहलनेके साथ-साथ कोई भी हल्की कसरत की जा सकती है। रस्सीके खेलमें एक ही जगहपर दौड़ना दुवलानेके लिए अच्छी कसरत है। ये सभी कसरतें, जिनमें मासपेशियोपर तनाव पड़ता है, कामकी है।

दुवलानेके लिए भोजनपर नियत्रण एवं कसरत काफी है पर यदि कटि-स्नान भी सुवह-शाम दस-पद्रह मिनटके लिए

लिया जा सके तो काम जल्दी बनेगा। मोटापा तो दूर होगा ही और भी जितने रोग शरीरमें होंगे निकल जायगे। कभी-कभी सारे बदनकी गीली पट्टी भी ली जा सकती है। इसके अभावमें, और गर्मीके दिनोंमें धूप-स्नानद्वारा पसीना निकालना भी उतना ही लाभकर होता है। कुछ लोग शरीरको केवल भाप देकर एक-दो पौंड लोग तुरंत कम कर देते हैं और भोजन आदिके बिना हेर-फेरके इसीके बलपर दुबला करनेका वादा करते हैं। पर इससे स्थायी लाभ नही होता। रोज भाप लेनेसे नाडीमडलपर झटका लगता है और भाप लेनेके बाद ही जो प्यास लगती है उसे मिटानेके लिए पानी पीते ही वजन ज्यो-का-त्यो हो जाता है।

दुबलानेका समय

किसी मौसममें भी दुबलानेका क्रम आरभ किया जा सकता है। पर गर्मीमें दुबलाते समय बडा आराम मिलता है। भोजनमें श्वेतसार (रोटी-चावल) आदिकी कमीके कारण गर्मी बहुत कम लगती है। इसके विपरीत जाडेमें शरीरसे जब चर्बी कम होने लगती है तो जाडा अधिक लगता है और अधिक कपडेकी आवश्यकता होती है। जाडेके दिनोंमें दुबलाते समय सवेरे और सोते वक्त एक-एक गिलास गरम पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। जाडा मोटा होनेके लिए अधिक अच्छा है। उस समय बढी हुई शरीरकी गरमी अखरती नही। पर इसका तात्पर्य यह नही है कि जाडेमें दुबलानेका प्रयास ही न किया जाय। जाडेका भी अपना निजी फायदा है, उस समय दुबलानेके लिए उपयोगी फल एव तरकारिया अधिक आती हैं जिससे प्रत्येक दिनके भोजनमें भिन्नता रह सकती है जिसके कारण भोजनसे तबियत घबराती नहीं।

अतमें यही कहना है कि दुबला होनेकी इच्छा रखनेवाले महाशय और बहनें कलाकार एवं मूर्तिकार बनें। उन्हे मिट्टी-पत्थरसे मूर्ति नहीं गढनी है, उन्हे तो अपने बने-बनाए शरीरको सुडौल, सुदर एव सुगठित बनाना है।

मोटापा दूर करनेके लिए कुछ विशेष कसरतें

इस कसरतमें एक मामूली कुर्सीपर बैठकर फिर उठनाभर होता है। जितनी ही कुर्सी नीची होती है, कसरतमें मेहनत उतनी ही ज्यादा पड़ती है। इस कसरतको करते समय बीच-बीचमें गहरी सास लेते रहना चाहिए। और ध्यान रखकर प्रत्येक बार शरीरकी सभी मास-पेशियोको शिथिल करते जाना चाहिए।

कसरत करते समय पहले कुर्सीसे उठिए, फिर कुर्सीके पिछली ओर शरीरको झुकाइए और पैरोको पूरा-पूरा सीधा कीजिए और फिर शरीरकी सारी मासपेशियोको जरा देरके लिए पूरी तरह शिथिल कीजिए।

शरीरको शिथिल करके आराम करनेका काम आप अपनी कसरतमे आनेवाली थकानके हिसाबमे कम-ज्यादा कर सकते है। यदि थकान अधिक हो तो शिथिलीकरणकी अवस्थामें आप अधिक देरतक रह सकते हैं, पर यदि थकान मामूली हो तो थोड़ी देरके लिए शरीरको शिथिल कीजिए या दो-तीन बार या ज्यादा कसरत करनेके बाद शिथिलीकरणकी अवस्थामें आइए।

इस कसरतसे मिलनेवाला लाभ इस बातपर निर्भर है कि आप यह कसरत कितनी बार करते है। यदि आप यह कसरत केवल पच्चीस-तीस बार करें तो इस कसरतसे आपको अधिक लाभ नही होगा। यदि आप यह कसरत शुरू ही कर रहे हो तो भी यह कसरत पचाससे सौ बार तक जरूर कीजिए। कसरत करते समय हर बार जैसा कि पहले मैने कहा है शरीरको शिथिल कीजिए। यदि आप शरीरको शिथिल करते जायगे तो इस कसरतके सौ या पचास बार करनेपर भी आपको विशेष थकान नही आएगी। पर यह आपके ध्यानमें रहना चाहिए कि टहलने, दौड़ने या पहाड़ीपर चढ़नेकी तरह इस कसरतके लगातार करते जानेपर ही

शरीरमें रक्तसञ्चालन तीव्र होता है, एव शरीर जीवन-पूर्ण बनता है।

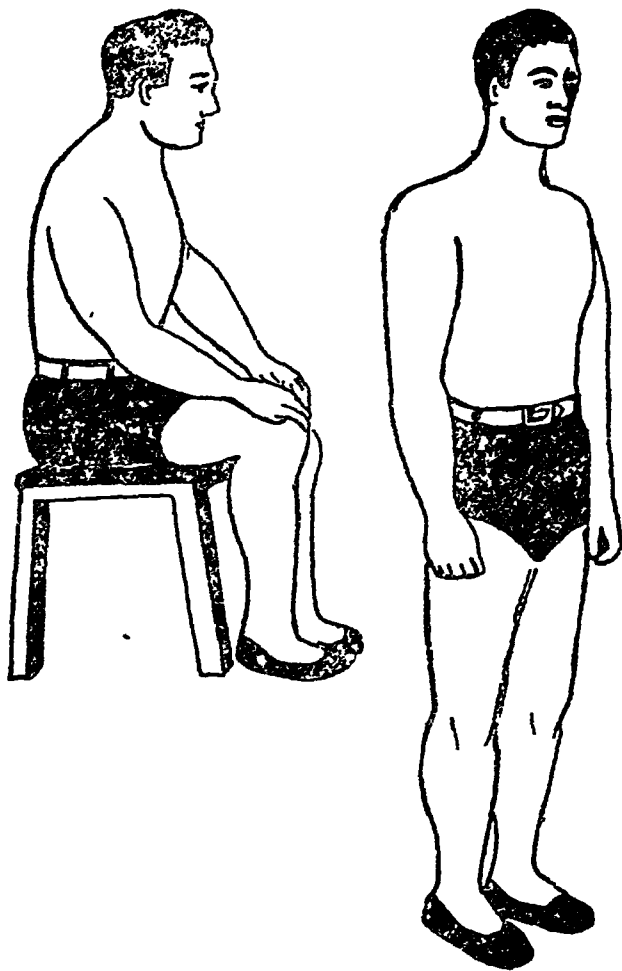
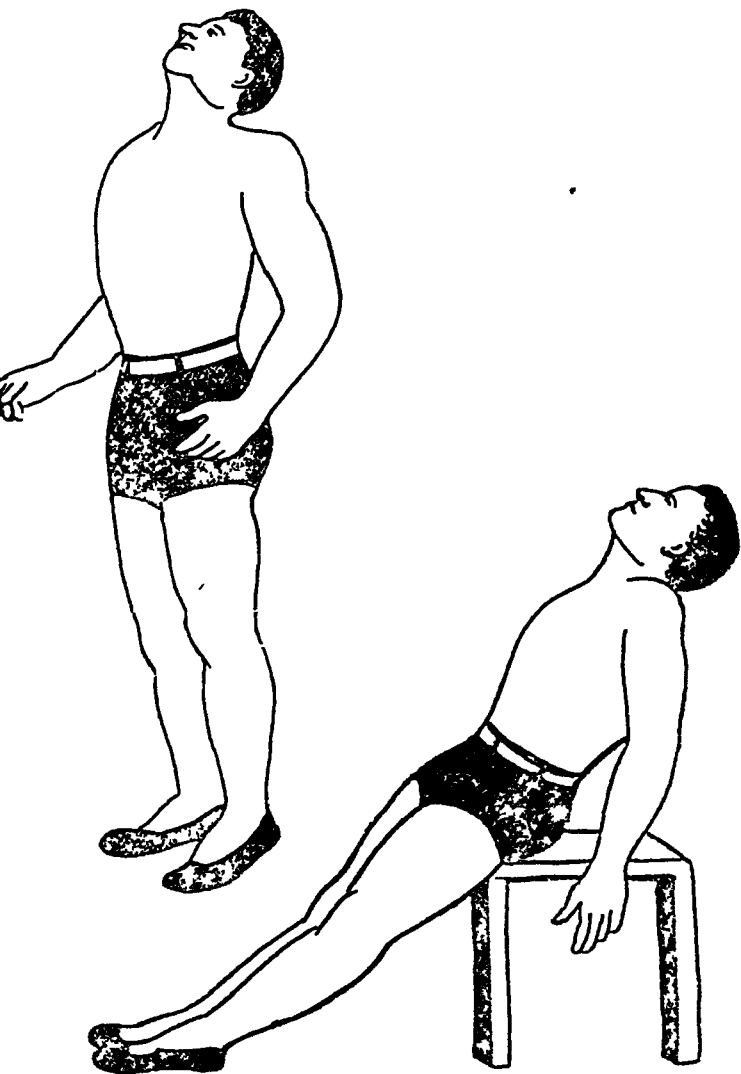
इस कसरतकी एक खास विशेषता यह है कि इससे कमर और नितंब अधिक शक्तिपूर्ण और सुडौल बनते हैं और कुछ दिन इसके करते रहने-पर शरीर हलका और फुर्तीला प्रतीत होता है, जिससे एक आनंदकी अनु-भूति होती है।

जब आपका शरीर भारी और काठ-सा कडा प्रतीत हो तो इसका मतलब यह है कि आप थके हुए हैं। उस वक्त आप जो भी काम करेंगे उसे आप अच्छी तरह न कर सकेंगे। पर जब आपको शरीरके प्रत्येक परिचालनमें उत्साह मालूम हो तो उस समय आप जो भी काम करेंगे आपके लिए वह आनंददायक होगा। आप विश्वास रखिए कि यदि आपने यह कसरत शुरू की है तो एक-दो दिनमें ही इस कसरतके बढिया प्रभावका आप अनुभव कर सकेंगे। पहला प्रभाव यह होगा कि इस कसरतसे आपकी चालमें जान आ जायगी, जो जवानीका एक खास चिह्न है।

इससे मासपेशियोंका विकास होता है और शरीरमें जो सुन्दर गठन पैदा होता है, वह आप प्राप्त करेंगे।

कुर्सी या स्टूलपर साधारण स्थितिमें बैठकर आगेकी ओर झुकिए, चित्रमें चित्रित व्यक्तिकी तरह जरा-सा हाथोंको घुटनोंपर रखिए। अब झटसे खडे हो जाइए। उठते समय एक गहरी सास लीजिए। यह सास पहले छातीके निचले हिस्सेको भरे, फिर पूरी छातीको। अब कुर्सी-पर बैठ जाइए।

छातीमें भरी सासको आप बैठनेपर या बैठे शरीरको शिथिल करते वक्त निकाल दे सकते हैं। यह आवश्यक नहीं कि आप सास उस रीतिसे ही लें जो रीति कि आपको यहा बताई जा रही है। पर यह सही है कि इस रीतिसे सास लेनेसे इस कसरतके लाभ बढते हैं।

कुर्सीसे खड़े होनेके बाद फिर तुरंत बैठनेके बजाय आप चाहें तो अपनी गर्दन और कंधे एक झटकेसे पीछेकी ओर ले जा सकते हैं। इन

प्रकार करनेसे रीढ़ सशक्त बनती है। गर्दन और कंधे सुडौल होते हैं,

चालमें सुघरता आती है। पर यह जरूरी नही है कि कुर्सीपरसे उठने-पर आप हर वार ही यह क्रिया करे।

खड़े होकर बैठनेपर तुरत उठनेके बजाय फिर तेजीसे धड़को पीछेकी ओर करें, कंधोको भी जितना हो सके उतना पीछे करें और पैरो तथा सारे शरीरको पूरी तरह शिथिल करें। कसरतके बीच-बीचमें शरीरको शिथिल करते जाना इस कसरतमें आवश्यक है। इस कसरतकी आदत पड़ जानेपर हर वार शरीरको शिथिल न करके दो-तीन वार कसरतके बाद शरीरको शिथिल किया जा सकता है।

: २४ :

नपुंसकता

"आजसे करीब आठ-दस वर्ष पहले जब मै स्कूलमें पढता था बुरी सगतके कारण हस्तमैथुनकी आदत पड गई। इस बुरे रास्तेपर चलते दो वर्ष बीता होगा कि स्त्री-सगकी भी लत लग गई जिससे कभी हस्तमैथुन कभी स्त्री-सग चलता ही रहता था। स्त्रिया जो मुझे मिली वे सभी उम्रमें मुझसे डेढी-दूनी थी। यह हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी शादी होनेके समयतक जोरोसे चलती रही। विवाहके बाद परस्त्रीगमन तो कम हो गया पर हस्तमैथुन न छूटा। अब स्त्री-सग एक वर्षसे बिल्कुल बद है क्योकि मै उसके सर्वथा अयोग्य हो गया हू और हस्तमैथुन-की आदत भी इसी कारणसे तीन महीने पहले छूटी है।

"आज हालत यह है कि मेरी स्त्री-सगकी इच्छा बिल्कुल चली गई है पर स्वप्नदोष अब भी चलता है। इद्रिय सकुचित होकर करीब डेढ इचकी रह गई है और उसपर नीली-नीली नसें उभरी हुई है, पीछेका हिस्सा आगेकी बनिस्बत पतला है। अडकोषका एक अड बड़ा तथा दूसरा छोटा हो गया है और ऐसा मालूम होता है कि उनमें बहुत-सी नसें इधर-उधरसे आकर इकट्ठी हो गई है। ऐसी दशामें दुनियामें किसी कामका होनेकी आशा करू या न करू ?"

"तो आपने यह पत्र पढ लिया। मै इसके लिए आपसे माफी चाहता हू।"

"पत्र !"

"जी, हा। यह पत्र ही है जो किसीने किसीके नाम लिखा है पर

दूसरेका पत्र पढ़ डालनेके लिए आपको संकुचित होनेकी जरूरत नहीं। संकुचित तो मैं हूं कि आपको यह भद्दा पत्र पढ़ना पड़ा। पर मैं आपको वता दूं कि वे बेवकूफ जो अपनेको नपुसक कहते हैं और समझते हैं इनमेंसे एक या अनेक गलतियां किए हुए होते हैं। इनमेंसे कई तो जिनका किसी कारणसे साल-छ. महीनेके लिए पत्नीका साथ छूट जाता है या यदि कोई कठिन परिस्थिति उनके मनको पकड़ लेती है तो कुछ समयके वाद अपनेको पुसक पाते हैं / वात साफ है, नपुसकता तो एक थकान है, लवी थकान और कौन नहीं जानता कि आरामके वाद थकान जाती ही है--शर्त केवल यह है कि आराम, उतना आराम जितनेकी जरूरत है लेनेसे आप ऊव न जाय। लेकिन ऊवकर तो आप अपना ही नुकसान कर सकते हैं। थकानमे काम करनेसे कभी थकान जा सकती है ?"

"माफ कीजिए. ...."

"माफीकी जरूरत नहीं, आप अपना सवाल मुझसे पूछ सकते हैं।"

"तो वतावे वे इतना काम करते क्यों हैं ? क्या यह भी मजवूरी है ?"

"अजी ! यह सवाल तो आप उनसे पूछें और अगर आपने उनसे पूछा तो वे आपको खुद उपदेश देने लगेंगे। आपको सुनावेंगे कि किसीने लुकमानसे पूछा "जीवनमें मैथुन कितनी वार किया जाय ?"

"एक वार।"

"यदि इतनेपर सतोष न हो तो !"

"सालमें एक वार।"

"इतनेपर भी काम न चले तो ?"

"महीनेमें एक वार"

"फिर भी पूरा न पड़े तो ?"

"कफन घरपर ले जावे और फिर जितनी वार चाहे करे।"

"समझा आपने, वे यह लोग हैं जो दिलमें सरफरोशीकी तमन्ना रखते हैं और सरपर कफन बांधकर चलते हैं ?"

"समझते है, फिर भी चलते हैं इसे मजबूरी ही तो कहेंगे ?"

"पर इतनी ही कि वे अपने जीवनकी मेजको चारके बजाय केवल एक पाएपर टिकाना चाहते हैं। मनुष्य-जीवनके पारिवारिक, सामाजिक, सास्कृतिक और आध्यात्मिक—ये चार विशेष पहलू है। अगर जीवनका सारा बोझ केवल एक पहलू परिवारपर डाला जाय तो उस जीवनका टूट जाना अनिवार्य है। जो आनद इन चार दिशाओमे मिलना चाहिए वह अगर केवल एक दिशासे प्राप्त करना चाहे तो उस दिशाका भग हो जाना आश्चर्यमय नही है।"

"पर आपने तो कहा था कि यह टूट नही थकान है।"

"बिल्कुल ठीक। मैं आपको कल्लूका किस्सा सुनाता । कल्लू मेरे घरके निकट रहनेवाला एक बूढा कोचवान है। बचपनसे ही उसके तांगेकी सवारी लेता आ रहा हू अत उसने मुझसे खासी जान-पहचान पैदा कर ली है। जब मैं उसके तांगेपर बैठता हूं तो बात करता ही जाता है। एक दिन आकर बोला "अगर पचास रुपए मिल जाय तो खादिमका उपकार हो जाय।"

"क्या करोगे रुपए ?"

"एक घोडा खरीदूगा।"

"घोडा तो तुम्हारे पास है।"

"है हुजूर, पर यह मुनाफेका सौदा है। बढिया जानवर है, छ महीने बाद पूरे पाच सौमें बिकेगा।"

मैंने कल्लूकी बात मान ली और उसे रुपए दिलवा दिए। अब कल्लू एक दुबले हड्डैल लद्दू घोडेको सुबह-शाम सडकपर टहलाता नजर आता। प्रेमसे उसे मलता और उसकी बुढिया जो कभी मेरे बागमें न आई थी रोज उसके लिए हरी घास कर ले जाती।

सचमुच कल्लूने उस घोडेको छ. महीनेके अदर पाच नही साढे छ सौमे बेच लिया। कहता था "बाबूजी! घोड़के सौदागर आए थे। मेरे

वुधुवाको देखकर दंग रह गए। साढे छ. सौ तो उन्होंने खुस होकर दिया। पूछते थे कल्लू यह हीरा कहासे मिला। कहते थे वे मेरे वुधुवाको नसल वढ़ानेके काममें लावेंगे।"

देखा आपने, मलने-दलने, टहलाने, घुमाने और हरी घासकी करामात। वुधुवाके पिछले जीवनको भूल जाइए, अव वह जो जिंदगी शुरू करेगा वह कितनी शानदार होगी। जहां रहेगा उसकी कितनी इज्जत होगी। आप भी यह जिंदगी पा सकते है। यदि आपको शुरू करानेवाला कोई कल्लू न मिले तो खुद शुरू कर सकते है। घवराइए नही अपनी लगाम आप अपने हाथमें लीजिए और चालको ठीक कीजिए। मुझसे भी मदद लीजिए पर अपने पैरोंपर खड़े रहकर।

"पर मैंने तो ऐसे आदमी देखे है जो मोटे-ताजे होते है और अपनेको नपुसक कहते है।"

मुझसे भी ऐसे वहुतसे आदमी मिले है। अभी कल ही ऐसे एक महाशय मुझसे मिलने आए। मेरे परिचित थे—जेलके वार्डर। जेलमें जव था तो कभी इन्हे हमारे वैरककी वार्डरी मिली थी। हमपर वडे मेहरवान थे। घूमने-फिरनेमें कभी रुकावट नही डालते थे, कुछ काम भी कर देते थे।

"एक कामके लिए हाजिर हुआ हूं।"

"कहो"

"शरम आती है।"

"अरे यह तो शफाखाना है। जिसने यहां शरम की वह गया।"

"नपुसक हो गया हू।"

"कवसे ?"

"कोई छ महीनेसे।"

"एकाएक !"

"हां, ऐसे तो आज भी कोई कमी नहीं है पर हौसला नहीं होता, इसलिए जाते शरमाता हूं।"

"फिर भी बताओ शुरुआत कैसे हुई ?"

"सात-आठ महीनेकी बात है एक कैदी लेकर लखनऊ गया था। उसके घरवाले स्टेशनसे साथ हो गए थे मैंने उन्हें उससे बात करने दी और उन्होंने मुझे इसके लिए बीस रुपया इनाम दिया। इस वक्त मुझे याद आई अपनी पुरानी चहेती रसूलनकी और मैं उसके यहां रह आया रात-भर। यों है वह रंडी पर मुझे दोस्त समझती है। सवेरे चलने लगा तो बोली—क्या हो गया है तुम्हें, तुममें तो कोई ताकत ही नहीं है, कोई रुकावट ही नहीं है। मुझे बड़ी शरम आई और मैं सोचने लगा कि अब उसे मैं कैसे मुंह दिखाऊंगा। उसके कहनेने मेरे दिमागमें घर कर लिया। हमेशा वही बात सोचता रहता हूं और आज इस हालतपर पहुंच गया हूं।"

इस तरहकी गलत सूचनाएं लोग अक्सर पकड़ लेते हैं। वाजीकरण-की ओषधियां बेचनेवाले औषधालय जो पत्र-पत्रिकाओंसे उनके ग्राहकोंके पते सस्ते दामोंमें खरीदकर अपने रंगीन विज्ञापन उन्हें भेजा करते हैं और जिनके पन्ने लोग गर्मीकी दुपहरीमें डाकमें कोई पत्र-पत्रिका न होनेकी वजहसे उलटते रहते हैं इस तरहकी गलत सूचनाएं देनेके बड़े-से-बड़े अपराधी हैं। ये विज्ञापक अपनी दवा बेचनेके लिए स्वास्थ्यको अस्वास्थ्य साबित करते हैं। अपनी बातकी कीलको हथौड़ेसे ठोककर लोगोंके दिमाग-में घुसाते हैं। उनकी कील तो बैठती है पर जिसके दिमागपर बैठती है उसे तो मृतक ही बना देती है। दवा बिकती है और दवाका इस्तेमाल करनेवाला अपनेको दिन-प्रति-दिन अयोग्यसे अयोग्यतर पाता जाता है और जल्द ही अपनेको नपुंसककी श्रेणीमें दर्ज कर लेता है।

विषय एक स्वाभाविक शक्ति है जो कुदरत सबको देती है। यह शक्ति भी शरीरकी शक्तिकी भांति जाती-आती रह सकती है। अगर चली

गई है तो आवेगी ही नही यह वात नहीं है। और न यह ऊपरसे ही शरीरमें पहुचाई जा सकती है। जिस तरह कोई दूसरा दड-वैठक करे और आपका शरीर पुष्ट हो जाय यह नही हो सकता उसी तरह दवा या कोई इंजेक्शन आपके शरीरमें यह शक्ति डाल नही सकता। ऐसे लोग इंद्रियकी कमजोरी, विकृति आदिके संवधमें भी वड़े शंकाशील होते है। उन्हें जानना चाहिए कि शरीरके सुपुष्ट और सतेज होनेपर शरीरके सभी अग सुपुष्ट हो जाते है।

चिकित्सा

नपुसकताको दूर करना शरीरको सतेज वनाना है। आप निस्तेज, निर्जीव भोजन करे और सतेज वन जाय यह कैसे हो सकता है? निर्जीव और सजीवका अर्थ मै आपको एक उदाहरणद्वारा समझाता हू। आप एक मुट्ठी गेहूंको ले और उसे तवेपर थोडा भून लें। यदि आप इस गेहूको खेतमें डाले तो क्या वे उग सकेंगे? यदि नही तो जो चीज गेहूंको भूननेसे उनमेंसे निकल गई है उसीको प्राण कहते हैं। तो आप प्राणवान भोजन करे। अपने निकट मिलनेवाली ताजी तरकारियों और फलोका व्यवहार करे। कच्चा दूध पीयें और अन्नको अकुरित करके खाय। अन्नको अंकुरित करके खाना इस अवस्थाको दूर करनेके लिए विशेष लाभदायक है। अन्नमें अकुर निकलते वक्त वह विशेष सजीव हो जाता है। और वह अकुर निकलते वक्त निकलते हुए अंकुरके पोषणके लिए दूधमें परिणत हो जाता है। इसीलिए अकुरित अन्न दूधसे भी अधिक सुपाच्य होता है इसमे विटामिन ई भी पैदा हो जाता है जिसे वैज्ञानिक नपुंसकताकी अचूक दवा वताते है। खैर यह अमृतान्न (अ+मृत+अन्न) आप सवेरे नाश्तेके तौरपर ले सकते है या इसे दोपहरका भोजन वना सकते है। दोपहरके भोजनके तौरपर लें तो साथमें खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, प्याज-सी तरकारिया कच्ची ही

लें और सायमें फल भी हो सकते हैं। नारियल और खजूर भी। और शामको आप रोटी-सब्जी ले सकते है। शामको भी यह कच्चा भोजन लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। पर आरभमें शामको पका भोजन ही लेना ठीक है। आप पका भोजन बिल्कुल छोड देंगे तो आपका शरीर पका भोजनका बना होनेके कारण उसकी माग करेगा। यह माग विशेष मानसिक बलवाला व्यक्ति ही दबा सकता है और दबाना कभी अच्छा नही है। इस तरह आप सवेरे फल-दूध ले, दोपहरको अकुरित अन्न[1] और फल तथा कच्ची तरकारिया और शामको रोटी-सब्जी।[2]

कसरत

भोजनका कार्यक्रम तभी उपयोगी हो सकता है जब भोजन ठीक तरह पचे, उसका रस, रक्त और वीर्य बने। यह हो, इसके लिए कसरत आवश्यक है। पुराने समयमें जोश बढानेके लिए राजा लोग हाथी, भैंसे और साड लडाते थे। जमीनदार पहलवान रखते थे और नवाब तीतर, बटेर और बुलबुल लडाते थे। आज लोग जो हाकी, फुटबाल, क्रिकेटके मैंच देखनेके लिए पागल हुए फिरते है उसका कारण इन खेलोंसे मिलनेवाला

---

[1] अंकुरित अन्नमें गेहूं और चना या मूंग विशेष उपयोगी है। इन्हें अलग-अलग २४ घटेतक पानीमें भिगोना चाहिए और फिर गीले कपडेमें २४ घंटेतक बांध रखना चाहिए, अंकुर उग आवेंगे। फिर तीन मुट्ठी गहूं और एक मुट्ठी चना या मूगके अनुपातमें मिलाकर इन्हें इच्छानुसार खाना चाहिए।

[2] रोटी चोकरसमेत आटेकी होनी चाहिए और सब्जीके लिए सभी हरी तरकारिया उपयोगी हैं। उन्हें बनानेके लिए उनमें मसालेके तौरपर केवल धनिया, नमक, जीरा, हल्दी और थोडा घी डाले जा सकते हैं।

उत्साह ही है। पर आप इन खेलोको देखिए ही नही खेलिए भी। सुविधा हो तो अखाड़ेमें जाकर कुश्ती लड़िए। जो भी खेल खेलिए उसमे शारीरिक शक्तिके साथ-साथ जीत-हारको भी स्थान हो। यह जीत आपको अपने इच्छित फलकी ओर एक कदम बढ़ा देगी और हर हार आपको सचेत रहनेका सबक देगी। यदि ऐसे खेलोकी सुविधा न हो तो टहलिए, दौड़िए। उसमें भी यह उत्साह रखिए कि आज एक मील टहले या दौड़े है तो कल दो मील पूरे करेगे और महीनेभरमें चार-पांच मील जरूर पूरे करेगे। आपकी यह भावना आपको उत्साहित रखेगी और अकेलेके इन खेलोमें जोड़ीके खेलोका उत्साह देगी।

प्राणदाता सूर्य

कुछ देर नित्य धूपमें भी रहिए। अगर टहलते हो तो कम-से-कम कपड़े और सफेद कपड़े पहनकर टहलिए कि आपके शरीरको सूर्यकी किरणें चूम सकें और उसे प्राणवान बना सकें। कम कपडे होनेसे शरीर-पर हवा भी तो लगती है और ठंडी हवा कितनी प्राणदायिनी होती है यह आप जानते है। धूप और वायुके रसायनमें शरीरको चैतन्यता प्रदान करनेकी जो शक्ति भरी है वह क्या अन्यत्र कही मिल सकती है? धूप और वायुके इस तरहके सेवनके बाद ठंडे पानीसे मल-मलकर नहाये और स्नानसे आई दिव्यताका अनुभव करे।

जलका एक और प्रयोग भी आप कर सकते है, यदि सभव हो तो जरूर करे। प्रयोग है रीढ़की गीली पट्टी। इसके लिए एक बडी-सी सूती चादरको तह करके एक फुट लंबी और दो फुट चौडी बनावे और उसे घड़ेके ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लें। नीचे चटाईपर या तख्त-पर उसे बिछा दें। इस पट्टीका एक किनारा गर्दनपर दो इंच चढ़ा रहेगा। इस चादरपर कपड़े उतारकर आप लेट जाय और ऊपरसे इच्छा-नुसार कोई सूती या ऊनी चादर ओढ़ लें। गीली पट्टीपर इस प्रकार लेटनेसे

आपके गलेके पीछेका भाग और सारी पीठ भी गीली पट्टीपर रहेगी। कमरके पास रीढ यदि पट्टीसे अलग रह जाय तो पट्टीके नीचे कोई दूसरा कपडा रखकर उसे उठा दें कि पट्टी पूरी रीढ और पीठपर एक-सी लगी रहे। इस पट्टीपर लेटते ही पीठमें कुछ ठंडक-सी लगती है और मस्तिष्कमें शाति छा जाती है। मस्तिष्क नाडी-मडलका केन्द्र है। सारी नाडिया रीढसे चलकर सारे शरीरमें फैलती है अत' उनके उद्गम—दिमागमें ठडक पहुचनेपर सारा नाडी-मडल सशक्त होता है और शरीरके सभी अग अपना कार्य ठीक तौरसे करने लगते हैं। मन बलवान होता है और घबराहट, चिंता, निराशा दूर होती है। पट्टीपर आध घटे लेटना काफी है। भोजनके बाद दोपहरको जब फुर्सत हो ठडी पट्टीका यह प्रयोग किया जा सकता है।

यथेष्ट पानी पीना भी आवश्यक है। सवेरे उठते ही, सोनेके पहले, भोजनके एक घटे पहले और दो घटे बाद पानी पीनेका बढिया समय है। जी भरकर सोयें, निश्चित रहे। इस कार्यक्रमको जीवन-क्रम समझकर अपनायें और भूल जाय कि आप किसी रोगके निवारणके लिए कोई नया या बडा कार्य कर रहे है। आप शीघ्र ही देखेंगे कि वह ओज और स्फूर्ति जिसे पानेके लिए आप छटपटा रहे थे आपके चरणोंमें लोट रही है।

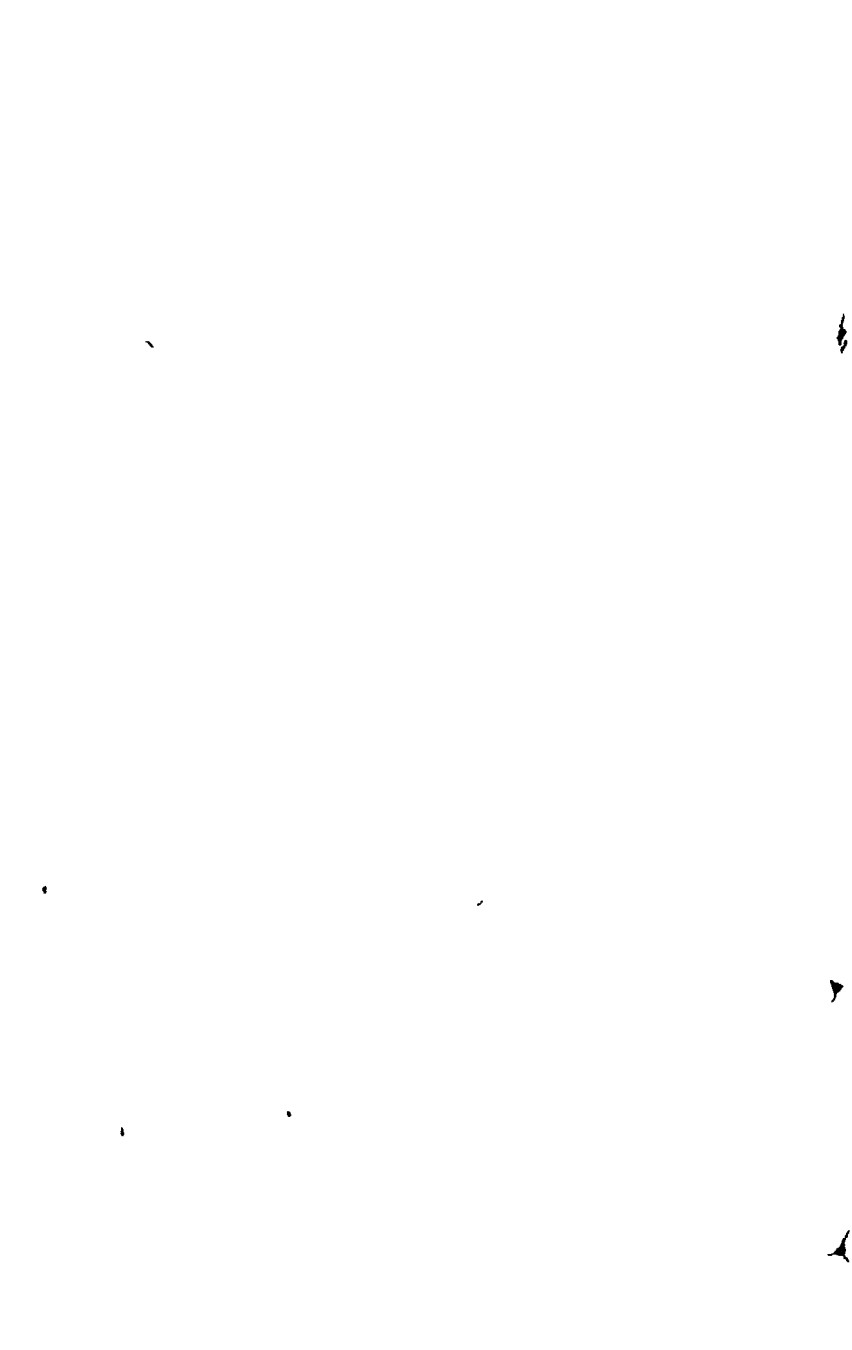
पर यहा मैं दोहरा दू कि जीवनके सभी अगोको परिपूर्ण बनावें, उन सबमें रस ले। आप जरा सोचें तो सही कि जीवनके कितने अग-उपाग है और आप यदि उनमे रस लेने लगें तो आपका जीवन कितना भव्य और विशाल हो जायगा और आपका आनद कितना निस्सीम और गौरवशाली। यदि इन अगोको हम गणितके दायरेमें ही बाधें तो ये अठारह हो सकते है। १. आध्यात्मिक (धर्म, प्रेम, नैतिक आदर्श), २ सास्कृतिक (दर्शन, मनोरजन, कला), ३ सामाजिक (मित्र, परिचित, समाज), ४ पारिवारिक (जीवन, सहचर, सगे-सबधी, सतान), ५ आर्थिक (व्यवसाय

आहार आदि अन्य वस्तुएं), ६. शारीरिक (स्वास्थ्य, यौन-संबंध रागादि)।

अब आप आसानीसे समझ सकते हैं कि इनमेंसे किसी एक अंग या उपांगपर जीवनको टिकानेकी कोशिश करना जीवनको टूट-फूटकी ओर ले जाना नहीं तो क्या है ?

ऊपर बताए गए चिकित्सा-क्रमपर चलकर हस्तमैथुनकी आदत, तज्जन्य खराबियां, श्वेतकुष्ट, पुराने सूजाक-गर्मी, स्वप्नदोषसे भी छुटकारा मिल सकता है। श्वेतकुष्ट, सूजाक-गर्मीके रोगी भोजनके क्रममें नमकको तर्क करके शीघ्रतासे लाभ उठा सकते हैं। वे सप्ताहमें दो बार सारे बदनकी गीली पट्टी भी लें।

खंड (३)

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर[1]

गला बैठना

मेरा गला अक्सर बैठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हू फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिये ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बतानेकी कृपा करेंगे।

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बैठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुचाता है। अत दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोडा शहद मिलाकर पीए और गलेके चारो ओर दिनमें एक-दो बार आध घटेके लिए दो-तीन तह ठडा पानीसे भिगोया एव हल्का निचोडा कपडा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताह तकके लिए केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूं कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घो-घोकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बैठा आदमी आसानीसे सुन सकता है। मुझे बड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें।

भोजनका आधा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब

---

[1] समय-समयपर मुझसे पूछे गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तरसहित।—लेखक

यह है कि आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत तरहकी चीजें एक साथ खा लेनेसे अथवा भोजनके ठीक तरह न पचनेके कारण उसमें सड़न उत्पन्न होनेके कारण होती है और सडन अक्सर उन्हे ही होती है जो भोजनको जल्दी-जल्दी बिना चबाए ही पेटमें डाल लेते हैं।

सादा भोजन करने एवं उसे खूब चबा-चबाकर खानेसे आपको लाभ होना चाहिए। मिठाई, खटाई, दाल, कढी, रोटी-भात एक ही भोजन-मे रखकर आप इस कष्टसे नहीं बच सकते। जहातक बन सके खाद्यो-को उनकी प्राकृतिक अवस्थामें खाय। सवेरे केवल फलोंका नाश्ता करें और दोपहर और शामको भोजनमे सब्जिया अधिक रखनेका ध्यान रखे।

भोजनके आध घंटे पहले एक प्याला गर्म पानी पीना भी लाभदायक रहेगा। पेटकी कसरतें एवं टहलना पाचन शक्तिको दुरुस्त करेगा जिससे लाभमें स्थायित्व आवेगा।

कमरका दर्द

मेरी कमरमें कभी-कभी दर्द हो जाता है। यह क्यों होता है? कैसे जायगा?

कमरमें दर्द कई कारणोंसे होता है और उन कारणोंके हटा देनेसे कमरका दर्द स्वयं चला जाता है। साधारणतया कमरमें दर्द कमरमे खून इकट्ठा हो जानेसे होता है। इसके लिए कुछ देरतक गरम पानीसे दर्दकी जगहको सेंकना और फिर थोडी मालिश करना काफी है। गठियाके फसाद या गलत तरीकेसे बैठनेसे भी कमरमे दर्द हो जाता है। यदि ये कारण हो तो उन्हे दूर करना चाहिए। कब्ज भी अक्सर कमरमे दर्द पैदा कर देता है और स्त्रियोमे गर्भाशय अथवा मासिककी गड़बड़ीके कारण भी यह कष्ट पैदा हो जाता है।

कानमें आवाज

मेरे कानमें हमेशा कुछ आवाज-सी होती रहती है, ऐसा क्यो है ?

इस कष्टके अनेक कारण हो सकते है पर प्रधान कारण है पुराना जुकाम, रक्तचापका वढाव और कुनैनका उपयोग ।

वाल गिरना

मेरी उम्र केवल २२ वर्षकी है, पर मेरे वाल काफी पक (सफेद हो) गये है और कुछ कमजोर भी है । झटपट वाल जड़से टूटकर दूर हो जाते है—काले-सफेद दोनो । यह मस्तिष्ककी निर्वलताके कारण है या इसका कोई अन्य कारण है ? मै प्रायः वीमार रहता हू और वहुत कमजोर भी हूं ।

वालोंके पकनेका अर्थ है कि शरीरमे वुढापेकी अवस्था उत्पन्न हो गई है अर्थात् शरीरमे रक्तका सचालन धीमा पड गया है और पाचनकी क्रिया खराव है जिसकी वजहसे वह वालोके योग्य सामान पूरा-पूरा नही ले पाती, आप अपनी कमजोरी दूर करे, वार-वार वीमार पडनेकी आदत छोडे । इसमें कसरत, स्वास्थ्यकर भोजन, शुद्ध वायु एव प्रात कालिक धूपका सेवन आपके मददगार हो सकते है । दस मिनट रोज सिरकी मालिश करे । सिरको ज्यादातर खुला रखें, वालोको आवले या खट्टे दही या नीवूके रससे साफ करते रहे । वालोकी कमजोरी जायगी और धीरे-धीरे सफेद वाल जाकर काले वाल आ जायगे ।

वदरंग आंख

मेरी आखोके सफेद भाग उतने सफेद नहीं रहते जितने चाहिये, वे मैले रहते हैं जिससे आखें सुंदर नही लगतीं । उन्हे सफेद वनानेकी कोई रीति वताइये ?

यह सफेदी सवमे शरीरके वर्णकी तरह एक गहराईसी नहीं होती

पर सिगरेट, बीड़ीके उपयोगसे, यकृत (लीवर) के ठीक काम न करनेकी वजहसे, रक्ताल्पता एव पीलिया आदि रोगका इस सफेदीपर विशेप प्रभाव पड़ता है और वह मैली और वदरंग हो जाती है। उसे स्वाभाविक दशामें लानेके लिए नशेकी आदतका त्याग और यदि इनमेंसे कोई रोग हो तो उसे दूर करना चाहिए।

पेशाबके साथ सफेदी

मुझे पेशावके शुरूमें अक्सर गंदला चूना-सा पेशाव आता है, जो पत्थरपर जमकर सफेद दिखाई देता है। यह रोग क्या है और इसका कारण और निवारणका उपाय क्या है ?

पेशावके साथ मिली हुई जो चूनेकी-सी चीज आती है उसे फासफेट कहते हैं। इसका कारण केवल भोजनकी गडवडी और उसका ठीक तरह न पचना है। यह सफेदी एक-दो दिनके फलाहार या उपवासके वाद अक्सर साफ हो जाती है। इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए भोजन हल्का रखना चाहिए। कुछ दिनो दालका उपयोग वद कर फल-तरकारिया अधिक खानी चाहिए और नित्य कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए।

सर्दीमें तेलकी मालिश

सर्दी लग जानेपर सरसोंका तेल गरम करके पैरके तलवेपर मलनेके रिवाजको आप कैसा समझते हैं ? क्या इससे सर्दी जानेमें मदद मिलती है ?

हा, यह रिवाज वहुत अच्छा है। शरीरसे पसीना निकलनेमें इससे सहायता मिलती है। यदि सर्दी लगते ही किसी प्रकार शरीरसे पसीना निकाला जा सके तो सर्दी जल्द जाती है।

कमजोर आंखे और चश्मा

मेरी उम्र सोलह सालकी है, पर अभीसे मेरी आंख कमजोर हो गई

है। कुछ अधिक पढ़नेसे आंखोंपर बहुत अधिक जोर पड़ता है। आंखोंकी ज्योति बढ़ानेका कोई उपाय बताकर मेरे धन्यवादके पात्र बनें। क्या इस उम्रमें चश्मा लगाना हानिकर है?

साधारण नियम है कि शक्तिके अनुसार ही काम करना चाहिए। चलते-चलते पैर थक जाते हैं तो आप रुक जाते है, बैठकर आराम करते हैं फिर आखोंके साथ ही इतनी निर्दयता क्यों? थक जानेपर भी उनसे काम लेते ही रहे? दूसरा बीस मील चलता है तो आप भी बीस मील चलें, शक्ति हो या न हो? तैयारी हुए बगैर जोर-जबरदस्तीसे काम नही हो सकता।

चश्मा हर उम्रमें लगाना अस्वाभाविक है, पर जिस प्रकार बुढापेमे लकड़ीके सहारे चलने लगना अस्वाभाविक नही समझा जाता उसी प्रकार ज्यादा उम्र हो जानेपर चश्मा लगाना।

गंदी आंखे

मेरी दोनो आंखोमें थोड़ा-थोडा कीचड़ बराबर आता रहता है। मै इसे साफ करती हूं और दो घंटेके अंदर आखें कीचड़से भर जाती है। यह दशा दो वर्षोंसे है। आंखोमें और कोई दोष नहीं है।

चावल, गेहू, मक्का, बाजरा अर्थात् सभी अन्न कफकारक है और आखका कीचड भी कफका ही एक रूप है। सभी हरे साग और फल-तरकारिया कफ-निवारक है अर्थात् ये कफ नही बनाते और शरीरमे इकट्ठे कफको साफ करते है। भोजनमे अन्नकी मात्रा कम कर दे, बन सके तो आधेसे भी कम। और मौसमी फल-तरकारियोंसे वह कमी पूरी करनी चाहिए। सभवत इनसे आखे साफ रहने लगेंगी।

श्रम भी कफनाशक है। कुछ टहलें, घूमें, कोई कसरत करें और

चक्की चलाने लायक हो तो सेर-दो सेर अनाज रोज पीसें। यह श्रम भी आपके रोग-निवारणमे सहायक होगा।

आखोको ठंडे पानीसे वार-वार धोना भी चाहिए।

विकृत त्वचा

जाड़ेके दिनोंमें मेरे सारे शरीरपर कालो-काली पपड़ी-सी पड़ जाती है, त्वचा जहां-तहां फट जाती है, पर गर्मी आते ही पपड़ी पड़ना वंद हो जाता है और त्वचाका फटना भी।

जाड़ेमें गर्मीकी अपेक्षा पसीना कम निकलनेके कारण शरीरसे मल कम निकलता है, अत वह त्वचाके निकट इकट्ठा होकर उसे विकृत करता रहता है। यदि आप ठीक कसरत करे कि शरीरसे पसीना अच्छी तरह निकलता रहे, कब्ज न रहने दे और मौसमी फल और तरकारियोका ज्यादा प्रयोग करे कि रक्त शुद्ध रहे तो जाड़ेमें आपको यह तकलीफ नही होगी।

पेशावसे सुस्ती और कमजोरी

मुझे हर वार पेशाव करनेके बाद सुस्ती, कमजोरी और बहुत खुश्की मालूम होती है, इसका क्या कारण है और इसे कैसे दूर किया जाय?

ये सव लक्षण मधुमेह रोगके है और भी कई रोगोमें ऐसे लक्षण हो सकते है। ठीक जानकारीके लिये पेशावकी जाच करानी चाहिये। मधुमेह रोग पाचनकी गड़वड़ीसे पैदा होता है। पाचन सुधरनेपर यह रोग चला जाता है।

चौभड़के गड्ढे

मेरी चौभड़में गड्ढे पड़ गये है। डाक्टर इन्हें पारेसे वने एक मिश्रणसे भरनेको कहते हैं। आपकी इस संवंधमें क्या राय है?

चौभड़के गड्ढे सोने, चादी या सिमेंटसे भरान ठीक है। ये धातु शरीर-में पहुचकर उतना नुकसान पहुचानेमें समर्थ नही हो सकते जितना पारेका मिश्रण। सोना बहुत कम घिसता है, वह इस कार्यके लिए सर्वोत्तम है। पर आप कम खर्चेमें काम चलाना चाहे तो चादी या सिमेंट ठीक रहेंगे।

मानसिक दुर्बलता

मेरी आयु करीब अड़तालीस वर्षकी है। जब मै पूजा-पाठमें मस्तकपर चंदन लगाता हूं तो मस्तकका मांस दूसरे दिन फटने लगता है। चंदन घिसनेके बाद जिस अंगुलीसे चंदन देवतापर चढ़ाता हूं उस अंगुलीमें कुछ दिन बाद जलन पैदा हो जाती है। मुझे यह कष्ट आठ वर्षसे है। मुझे अब तो चंदन लगाना ही छोडना पड़ा है। मेरी यह बीमारी क्या है और क्यो हुई?

यह रोग केवल मानसिक है। कोई भी अच्छा मानसोपचारक आपसे बातचीत करके इसका कारण निकाल सकता है। चदन उसे घिसते वक्त भी तो हाथमें लगता होगा, उससे जलन क्यो नही होती? आप एक दिन अपने किसी पूरे अगमे चदन लगाकर देखें। यदि जलन न हो तो आप स्वय मेरे कथनकी सत्यता समझ सकेंगे।

कई लोगोकी किसी कारणवश किसी खाद्यपरसे रुचि उड जाती है वैसी ही बात अपने लिए समझिए।

बालोंमे जुये

मेरी बहनके बालोमें जुयें (लीख) पड़ गई हैं। मै सभी प्रयत्न करके हार गया पर वे निकलनेका नाम नहीं लेतीं। हर प्रकारकी प्रचलित दवा, साबुन, तेल, आजमा चुका पर सफलता नहीं मिली। कई आयुर्वेदिक ओषधियां भी काममें लाई गई, पर जुयें जहाकी तहां हैं।

जुयें इसीलिए है कि उन्हे आपकी बहनके सिरसे भोजन मिलता

जा रहा है, वह भोजन है शरीरकी गंदगी। सिरकी गंदगी तो आप साबुन-से साफ कर देते होंगे पर शरीरकी गंदगी दूर करनेकी आपने कभी परवा नहीं की। आप कृपाकर अपनी बहनको एक सप्ताहतक केवल फल-तरकारी खानेको दें और आगे भी कुछ दिनतक उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी अधिकता रखें। इससे उनके रक्तकी गंदगी निकल जायगी और रक्त शुद्ध हो जायगा फिर जुयें अपने आप गायब हो जायगी।

सिर साफ करनेके लिए आवला, खट्टा दही या हल्का भुना हुआ कोई हरा नीबू काममें लाना अच्छा है।

ऊंचाई बढ़ानेके लिए

मैं चौदह वर्षका ब्रह्मचारी हूं, पर मेरी ऊंचाई केवल चार फुट तीन इंच है। मैं बहुत छोटा-सा लगता हूं। कृपया ऊंचाई बढ़ानेका कोई उपाय बतावें ?

आपकी ऊंचाई आपकी उम्रके लिहाजसे कम जरूर है पर ऊंचाई लगभग बीस वर्षकी उम्रतक बढ़ती रहती है। अतः आप अभीसे प्रयत्न-शील रहें तो बीस वर्षके होनेतक आप काफी लंबे हो जायगे। ऊंचाई बढ़ानेके लिए यह आवश्यक है कि हमारा अस्थियोका ढांचा लचीला रहे। इसके लिए नित्य खेल-कूदमें शामिल होना चाहिए और कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए। योगासनोंद्वारा यह कार्य ज्यादा अच्छा होता है। दो-तीन मिनट रोज शीर्षासन करना विशेषरूपसे उपयोगी है।

बराबर धूपका सेवन करें और भोजनमें कच्चे दूध, फल और तर-कारियोंको अधिक स्थान दें। इनसे शरीरकी अस्थियोको वह पोषण प्राप्त होगा जिससे वे बढ़ती हैं।

फाइलेरिया और अंडकोष

फाइलेरिया और बढ़े अंडकोषका इलाज क्या है। ये दोनों ही रोग गया और पटनाकी ओर अधिक होते हैं। फाइलेरियामें हाथ और

पाव दोनो फूल जाते हैं और काफी दवा करनेपर भी नहीं जाते।

सभी रोग एक हैं और उनका कारण है—गलत रहन-सहन। और सब रोगोकी चिकित्सा एक है प्राकृतिक जीवनको अपनाना। शरीरगत रोग वह चाहे कोई भी क्यो न हो रहन-सहनकी गलतियोको सुधारनेसे जाता है। ठीक जीवन व्यतीत करने लगकर इन रोगोसे बचे रहा जा सकता है एव यदि हो गए हो तो उनसे मुक्ति पाई जा सकती है।

इन दोनो रोगके रोगियोकी मुख्य गलती होती है—भोजनमे कन-रहित चावलोका अधिक प्रयोग। प्राय उनके भोजनमे ९० प्रतिशत केवल चावल ही होता है। और यह कनरहित चावल प्राकृतिक लवणो एव विटामिनोसे विहीन होते है अतः इनसे उत्पन्न विजातीय द्रव्य इन रोगोके रूपमें शरीरमे स्थान पाता है। ऐसे रोगीके भोजनमे चाहिए केवल फल-तरकारिया एव थोडा अन्न—पहलेसे लगभग २५ प्रतिशत। और सायमें मिट्टी, पानी, धूपका उचित उपयोग हो तो ये रोग जाने चाहिए।

रक्तचापमे भोजन

क्या रक्तचापके आधिक्य और रक्तचापकी कमीके रोगियोके भोजनमें कुछ अतर होना चाहिए ? मेरे एक मित्रका कहना है कि दोनोका भोजन एक ही होना चाहिए।

रक्तचापका कम होना या अधिक होना दोनो ही शरीरकी विकृतिके लक्षण है। भोजन-सुधार या जिन प्राकृतिक उपायोसे रक्तचाप घटेगा उन्हीसे कम हो तो बढेगा भी। अत. आपके मित्रका कहना सर्वथा उचित है।

वायुविकार क्यो ?

पेटमें वायु क्यो पैदा होती है ?

कब्ज, पानी कम पीना और कोई भी भोजन जो न पचे वायु उत्पन्न करते है।

प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़

प्राकृतिक चिकित्सा क्या सरजरीमें कामयाव नहीं है ? चीर-फाड़के विषयम उसकी क्या राय है ? यदि वह चीर-फाड़के पक्षमें नही है तो एक उठा हुआ वड़ा फोड़ा कैसे अच्छा हो सकता है ?

प्राकृतिक चिकित्सामे वहुधा चीर-फाड़की जरूरत नही होती अक्सर चीर-फाड करानेके वाद उससे लाभ न होनेपर लोग प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते है और रोगमुक्त होते है । वड़ा-से-वड़ा फोड़ा भी तो अपने आपसे फूटता है और सूखता है । थोडेसे अमीर ही है जिनके फोड़ेको चाकू नसीव होता है नही तो गावोमे रहनेवाले और शहरके रहनेवाले गरीवोके फोड़े आप ही फूटते और ठीक होते हैं । यदि आप प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धातका ध्यान रखे कि "प्रकृति स्वय चिकित्सक है, हमें रोगमुक्त करनेकी शक्ति हमारे शरीरमें मौजूद है" तो फिर फोड़ेके लिए चीरेकी अनुपयोगिता आपकी समझमें तुरंत आ जायगी ।

टासिल, अपेडिसाइटिस आदि अनेक रोगोंमें, जो स्वय जा सकते है, डाक्टर अक्सर धनके लोभसे चीरा लगाते है । ये सभी रोग अनुचित खान-पान एव रहन-सहनको स्वाभाविक वनाते ही शीघ्रतासे स्वयं चले जाते है ।

विटामिन बी०

विटामिन बी० गोलियोंकी शक्लमें लेनेमें कोई नुक्सान तो नहीं है? यह किन-किन खाद्योमें प्रचुरतासे मिलता है ?

विटामिनोको गोलीकी शक्लमे लेना अव सर्वथा निरापद नही समझा जाता और वह महंगा सौदा तो है ही ।

विटामिन वी० सभी हरी तरकारियोमे विशेषकर चौराई, मेथी, गाजर, टमाटर, जामुन, अमरूद आदि फलोमें, कुम्हड़ा फूलगोभी, किश-

मिर्च, मूगफली, गेहू और दालोमे और गायके दूधमे मिलता है। इन खाद्योमेंसे जो जिस वक्त मिले, उपयोग करे। फिर विटामिन डी० की आपको कभी कमी नही होगी और यदि कमी चली आ रही होगी तो वह पूरी हो जायगी।

बच्चोमे काच निकलना

बच्चोंको अक्सर कांच निकल आती है। इसका कारण और चिकित्सा लिखनेकी कृपा करे।

अक्सर बच्चोके शौचके समयका ख्याल नही रखा जाता और न उन्हे यथेष्ट पानी पिलानेका। अत मल सूख जाता है और जब वे शौचके लिए जोर लगाते है तब काच निकल आती है। जिन बच्चोको काच निकलती है उन्हे समयपर दो बार शौच जानेकी याद दिलानी चाहिए और दिनमें पाच-छ बार पानी जरूर पिलाना चाहिए और उन्हे खानेको चावल, आलू, दही, केला-सी धारक चीजें न देकर चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरे शाक और दूध-सी रेचक चीजें देनी चाहिए। धीरे-धीरे काच निकलना स्वय बद हो जायगा।

यदि गुदास्थानपर ठडे पानीमें भीगी थोडी-सी मिट्टी आटे-सी गूथकर आध-आध घटेके लिए दिनमें दो-तीन बार रखी जा सके तो लाभ शीघ्र होगा।

सवेरेकी सुस्ती

मेरे छोटे भाईको सवेरे उठनेके बाद बड़ी सुस्ती जान पड़ती है, ज़ोर-जोरसे डकार भी आती है। ये किस रोगके लक्षण है और इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है?

आपके भाईके इस कष्टका एक ही कारण है, वह है अपच। उन्हे पूर्ण शाकाहारी एव सादा भोजन—रोटी-सब्जी, फल, गन्ना—करना चाहिए।

मिठाई और तली हुई चीजोंका प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। सप्ताहमें दो बार वे पेटकी धुलाई भी करें। इसके लिए सेर-डेढ सेर गुन-गुने गर्म पानीमे एक-डेढ तोला नमक मिलाकर सवेरे शौच हो आनेके बाद एक साथ पी जाय और फिर तुरत कै करके निकाल दें। यदि वे आरम्भमें तीन-चार दिन केवल फलाहार करें तो उन्हे लाभ और भी शीघ्र होगा। फलाहार करते समय नित्य सवेरे एनिमा लेना आवश्यक है।

आमाशयका घाव

पिछले डेढ़ महीनेसे मेरे पेटमें लगातार दर्द बना रहता है। मैंने इसका स्वभाव जांचनेकी बहुतेरी कोशिश की, लेकिन दर्द ठीक तौरसे पकड़में आ नहीं रहा है। डाक्टरका निदान था कि अल्सरका अंदेशा है और इसीलिये तत्संबंधी इंजेक्शन भी मैंने लिये। अधिक साधन उपलब्ध न होनेके कारण वैद्यक और होमियोपैथिककी मामूली-सी चिकित्सा भी की, लेकिन दर्दमें कोई अंतर नहीं आया। दर्द कभी बहुत कम हो जाता है, कभी बहुत अधिक बढ़ जाता है, यद्यपि इसका कोई नियम नही है कि कब कम होता है और कब बढ़ता है। मोटे तौरसे कहूं तो कह सकता हूं कि सुबहसे लेकर नौ-दस बजेतक या तो दर्द बिल्कुल नहीं रहता या इतना कम रहता है कि महसूस नहीं हो पाता। दस बजेके लगभग जब मै दूसरी बार पाखानेसे लौटता हूं तो पेट हल्का होनेपर जरा तेजीसे दर्द शुरु हो जाता है। खाना खानेपर यह दर्द दो-तीन घंटोके लिये या तो बंद हो जाता है या कम हो जाता है। दो-तीन बजेसे फिर दर्द आता है और कभी-कभी वह रात्रिके भोजनके बाद बंद हो जाता है या कभी चालू रहता है।

यह पीड़ा इस सीमापर पहुंच गई है कि जीवित रहना अशोभन जान पड़ने लगा है। किसी तरह चैन नहीं मिलता। काम-धंधा तो खैर कुछ कर ही नहीं पाता। मैं आपका परामर्श चाहता हूं कि मुझे

क्या करना चाहिये। जल-चिकित्सा या प्राकृतिक चिकित्सामें मेरे लिये कोई गुंजाइश है या नहीं? अगर है तो मुझे क्या करना चाहिये और किन नियमोंका पालन करना चाहिये। यदि चिकित्सा आप सुविस्तृत लिखनेका कष्ट उठावें तो बड़ा आभारी होऊंगा। मैंने पिछले चार-पांच दिनोंसे पान-जर्दा कतई खाना छोड़ दिया है, क्योंकि मैं ऐसे तकलीफमें हूं कि दस प्राण ही नहीं छूटते है।

आपने अपने रोगके बारेमें जो कुछ लिखा है उससे रोग आमाशयका घाव ही मालूम होता है। जब खट्टा आमाशयिक रस इनपर लगता है तो जलन-सी होती है, दर्द होता है, तकलीफ बढ़ती है। पर जब कुछ खा लिया जाता है तब आमाशयिक रस भोजनके पाचनमें लग जाता है और घावोंपर उसका असर कम हो जाता है। अतः आप देखें कि आपका कष्ट तभी बढ़ता है जब कि आपका पेट खाली रहता है। खानेपर वह कम हो जाता है या चला जाता है। पर यदि ऐसा भोजन किया जाय जिसके पाचनमें आमाशयिक रसको अधिक लगना हो तो आपके पेटका दर्द बहुत ही कम हो जायगा। यह भोजन भात-रोटी नहीं है। अतः इनका तो एक तरहसे भोजनमेंसे बहिष्कार ही कर देना चाहिए। आमाशयिक रस प्रोटीन अर्थात् मास, दाल, दूध, दहीके पचनेमें लगता है। मासकी तो बात ही नहीं करनी है, दाल भी रोगी कैसे पचाएगा। अतः दूध, दही-का ही सहारा लेना है। और इस तरह कि सवेरेसे शामतक कुछ-न-कुछ पेटमें रहे। दूध, दही दो ढाई घटेमें पचता है। अतः आप प्रति दो घटे-पर दही लेते रहिए। दूध आप न ले सकेंगे, अतः दही ही लीजिए। दही एक उफानके दूधका जमाना चाहिए। और उसे लेनेके पहले चौथाई पानी मिलाकर मथानीसे मथ लेना चाहिए। यह दही कितनी मात्रामें प्रति बार लें। यह आप तै कीजिए, पर अच्छा होगा कि पहले दिन दो घटेपर पाव-पाव भर लें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाकर आध सेरतक लेने लग जाय। या प्रति घटा एक पाव लेने लग जाय।

पर इस प्रयोगसे पहले तीन दिन या कम-से-कम दो दिन पकी तरकारियोंका रस पीकर रहे और रोज एनिमा लेते रहे। रसाहारके बाद अगर हो सके तो दो दिन नही तो एक दिन या बारह घंटे बिना पानीके उपवास करे। इस उपवासमे कष्ट तो होगा पर करना चाहिए। और जब उपवास तोडना हो तो सेर डेढ सेर गुनगुना गरम पानी पीकर कै कर दें। इससे आमाशयकी धुलाई हो जायगी। अब दही लेना शुरू करे। पाच-सात दिन आपको मालूम होगा कि आपका दर्द चला गया है, आप अच्छे हो गए है। पर आप भुलावेमे न आवे। इसका मतलब केवल यही है कि आमाशयिक रस दहीके पाचनमें लगा रहता है और घावोपर उसका असर कम होता है। दहीका यह प्रयोग महीने डेढ महीने चलावें। उम्मीद है कि इतने दिनोमें घाव ठीक हो जायेंगे। दही खूब मीठा रहे, यह ध्यान रखे, दिनमें दो-तीन बार जमावे।

दही लेनेकी मियाद पूरी होनेपर दिनमें चार बार फल और दही या पकी तरकारिया और दही रहे। नमक कुछ दिनके लिए छोड़ रहे तो ज्यादा अच्छा हो। आगे चलकर एक बारके भोजनमें दही न होकर केवल तरकारिया और रोटी या भात हो सकता है।

दहीके इस प्रयोगके साथ पेटपर ठडी पट्टी भी लें। पेड़ू और पेटपर गरम पानीसे भीगा एक तौलिया एक मिनट रखें। फिर उसे हटाकर तीन मिनटके लिए ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखें। फिर गरम और फिर ठडा। यह पट्टी सवेरे और शामको आध घटेके लिए लें। जब दर्द ज्यादा हो तब भी यह पट्टी लेकर दर्दसे राहत पाई जा सकती है। कब्ज न रहने दें। इसके लिए जब जरूरत हो बिना हिचकके एनिमा लेते रहे।

फुंसियां

मेरे शरीरमें और मेरी लड़कीके शरीरमें छोटी-छोटी दो-तीन फुंसियां निकलती है। मेरी तो ज्यादा नहीं बढ़तीं केवल जरा-सा कष्ट देकर खतम हो जाती है। पर लक्ष्मीको बहुत कष्ट देती है। काफी बढ़कर

पांच-सात दिनो वाद खतम होती है। मुझे इसी साल हुई है पर लक्ष्मीको हर साल होती है। ज्यादातर मेरे हाथमें होती है पर अब एक-दो पेटपर भी हुई है, मुंहपर नहीं होतीं। लक्ष्मीके पेट और पीठपर होती है। इसके आलावा मेरे पास एक युवक भगवानदास रहता है जिसकी बच्ची चार-पांच महीनेकी है। उसके हाथ-पैरमें छोटी-छोटी सैंकडो फुंसिया होती हैं। बच्चीके खाज खुजानेपर फूटकर बहकर बढ़ जाती है। बच्ची मांका दूध पीती है। क्या किया जाय ?

आपके, लक्ष्मीके और श्रीभगवानदासजीकी बच्चीके फोटे-फुंसियो-का रूप अलग-अलग अवश्य होता है पर सबके वारेमें कारण एक ही है। शरीरमें गदगी इकट्ठी हो गई है जिसे साफ कर डालना चाहिए। इसके लिए आप लोग और भगवानदासजीकी पत्नी तीन दिन केवल फल खाकर रहे। भूखके अनुसार तीन-चार वारमें केवल एक ही प्रकारका फल खाय। रोज एनिमा भी लें। चौथे दिन सवेरे शौच आदिके वाद जितना तेज गरम पानी पिया जा सके उतने तेज आव सेर गरम पानीमें दो तोला नीवूका रस निचोडकर पीयें। इसके एक घटे वाद तरकारियोंका पाव डेढ पाव सूप, दोपहरको पकी उवली तरकारिया जिनमें नमकके सिवाय और कोई मसाला न हो। तीन वजे किसी फलका रस या डाभका पानी और फिर शामको दो तीन तरहके फल लें, जिसके साथ एक छटाक किशमिश या मुनक्का या अजीर भी हो। एक सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर दोपहरको तरकारियोंके साथ थोड़ी रोटी लें और शामको फलोके साथ पाव-डेढ पाव गायका कच्चा दूध। यह भोजन वरावर चल सकता है। पर चाहे तो चार सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर शामको भी फल-दूधके वदले रोटी-सब्जी ले सकते है और सवेरे तरकारियों-के सूपके वजाय फल-दूध। यदि आप लोग सफाईका यह चार सप्ताह-का प्रोग्राम चला ले तो फुंसी-फोड़ा ही होना वद न हो जायगा, त्वचा निखर जायगी तथा चेहरेपर तेज छा जायगा।

वजन कैसे बढ़ायें ?

मैं करीब डेढ़ वर्षसे अपना वजन बढ़ानेके पीछे परेशान हूं। बहुत चाहता हूं कि मेरे हड्डीले शरीरपर कुछ मांस आ जाय। कई वैद्योंकी दवा भी खाई, पर सब बेकार। आप ही कोई वजन बढ़ानेकी कारगर विधि बताइये।

हमारे युवकोंका वजन अक्सर कम रहता है, वे वजन बढ़ानेके पीछे परेशान भी रहते हैं। अनेकों मेरे पास भी आए हैं। जिस सरल विधिसे मैंने उन्हें लाभ पहुंचाया है वह यह है कि दो-तीन दिनतक केवल फल खाकर रहना चाहिए। फलोंके साथ दिनभरमें एक डेढ़ छटांक चोकर भी खानी चाहिए, अन्यथा कब्ज हो सकता है। यह चोकर फलोंमें मिलाकर या फलके रसमें डालकर या पपीतेसे फलोंके गूदेके साथ हल करके तथा और भी अनेक विधियोंसे खाई जा सकती है। इस फलाहारसे भूख अधिक लगेगी और पाचन-शक्ति भी बढ़ेगी तथा कब्ज चला जायगा। फलाहारके बाद अक्सर लोगोंका भोजन सवाया हो जाता है, किसी-किसीका तो ड्योढा भी। जो अधिक नहीं खा पाते उनका भी वजन उतना ही बढ़ता है, क्योंकि फलाहारके कारण भोजनका अभिशोषण अच्छा होने लगता है, अर्थात् आमाशय किए गए भोजनका अधिक रस बना पाता है। जिनका भोजन ड्योढ़ा हो गया है उनका वजन तो तीन पौंडतक प्रति सप्ताह बढा है।

श्वेतसार अर्थात् आटा, चावल; मीठा अर्थात् शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर; चिकनाई अर्थात् मक्खन, घी, तेल वजन बढानेवाले खाद्य पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ हैं; क्योंकि ये आसानीसे पच जाते हैं। आरम्भके कुछ दिनोंमें चिकनाईकी बनिस्वत श्वेतसार अधिक वजन बढाता है। यदि एक छटाक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो वजन एक ही छटाक बढेगा, पर यदि एक छटांक श्वेतसार या मीठा अधिक

खाया जायगा तो वजन चार छटाक वढेगा। अधिक खानेके अर्थको यहां समझ लेना चाहिए। अधिक खाना अर्थात् उतनेसे अधिक खाना जितने भोजनसे वजन न घटे, टिका रह सके। वजन वढानेके इच्छुकोंको गालना सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। और फल, चावल, आटा, ताजी तरकारिया, पके केले, मेवे, मक्खन, घी, तेल, दूध आदिमेंसे अपना भोजन चुनना चाहिए। अंकुरित गेहूका दलिया विशेष लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह अंकुरित गेहूको पीसकर दूधमें या सादा ही वनाया जा सकता है।

वजन वढानेके लिए सवेरे उठते ही और रातको सोते समय भोजनके घंटे दो घंटे वाद या पहले काफी पानी पीना चाहिए। इनके अलावा खुली हवामें रहना और हवादार जगहमें सोना चाहिए। प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास, हल्की कसरतें और टहलना भी वजन वढानेमें लाभदायक सिद्ध हुआ है।

उपर्युक्त विधिसे महीनेमें आसानीसे दो-तीन पौंड वजन वढ जायगा।

ज्वरमें भोजन

ज्वरके रोगीको खानेके लिये क्या दिया जा सकता है?

ज्वर आनेपर पहले तीन-चार दिनतक केवल जल या ताजे फलोंका रस पानी मिलाकर देना चाहिए। अक्सर लोग ज्वर आनेपर दूध देते हैं, यह वहुत वुरा है। मियादी वुखारमें दूधसे अधिक हानिकारक भोजन शायद ही दूसरा दिया जा सके। वुखारमें जो लोगोंको दस्त आने लगते हैं अथवा जीभ साफ नहीं होती उसका कारण दूध ही है। दूधसे तो पतला मट्ठा देना ज्यादा ठीक होगा।

तीन-चार दिन वाद रसीले फल भी दिये जा सकते हैं। अन्नका व्यवहार ज्वर उतरनेपर ही करना चाहिए। यदि अन्न किसी रूपमें दिया जा सकता है तो वह अंकुरित गेहूका शोरवा है। अंकुरित गेहूको कुचलकर पानीके साथ वटलोईमें डालकर आगपर चढा देना चाहिए और फिर

पक जानेपर उतारकर छान लेना चाहिए—यह रसा दे सकते हैं। ज्वर उतरनेपर रोगीको पहले फल-दूधपर लाना चाहिए, तब फिर धीरे-धीरे साधारण हल्के भोजनपर।

दाढ़ीमें फुंसियां

कुछ दिनोंसे मुझे अपनी दाढ़ीमें बराबर खाज मालूम होती थी, पर इधर मैंने एक दिन अपरिचित नाईसे हजामत बनवाई। तबसे सारी दाढ़ी ही फली हुई है। फुंसियां होती हैं, उनमें मवाद भरता है और वे और भी फैल जाती हैं।

दाढ़ी अच्छी तरह साफ न होनेसे भी खाज आती है और दाढ़ी बनाते वक्त खूंटी उखड़ जानेसे अक्सर फुंसियां हो जाती हैं, अतः यह रोग न हो इसके लिए हमेशा सफाईका और अस्तुरा अच्छा रखनेका खयाल रखना चाहिए। आप सोते वक्त दाढ़ीपर ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बांधकर सोइए और दिनमें दो बार सारी दाढ़ीको गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे सेकिए भी। गरम पानीसे सेकते वक्त बीच-बीचमें दाढ़ीको ठंडे पानीसे धोते जाइए। इससे रक्तका संचालन अधिक होगा और घाव जल्द भरेंगे। प्रातःकाल आठ बजेके करीब खुले बदन धूपमें भी पंद्रह-बीस मिनटतक बैठिए। यदि लाभ बहुत जल्द चाहते हो तो तीन-चार दिनतक केवल फल खाकर रहिए। फलाहारके दिनोंमें नित्य एनिमा लीजिए।

दुःस्वप्न

मुझे रातको अक्सर बड़े भयानक स्वप्न आते हैं। गला घुटता जाता है और मैं अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाता। स्वप्न देखते-देखते मेरी जब नींद टूटती है तो मैं देखता हूं कि जाड़ेके दिनोंमें भी पसीना छूटता है। गरमीके दिनोंमें जब मैं सोता था तब भी स्वप्न आ जाते थे। मैं दुबला हुआ जा रहा हूं। डाक्टर, वैद्य इसकी कोई दवा नहीं बता पाते। पुराने ख्यालके लोग भूत-प्रेतका संदेह करते हैं, पर मैं आर्यसमाजी हूं, भूत-

प्रेतमें मेरा विश्वास नहीं । क्या प्राकृतिक चिकित्सामें ऐसी कोई तरकीब है जिससे मैं इस प्रकार मरनेकी ओर बढ़नेसे बच सकूं ?

अधिकतर लोगोके दु स्वप्नोका प्रधान कारण भूखसे अधिक खाना होता है । आप देखिए कि आप जरूरतसे अधिक तो नही खाते है । भूखसे कम खानेकी आदत डालिए और शामको तो बहुत ही हल्का भोजन कीजिए । सोनेके तीन घटे पहले अपना भोजन जरूर ही समाप्त कर लीजिए । शामके भोजनमें कुछ कच्ची तरकारिया और फल जरूर रहे । अन्नका प्रयोग शामको बहुत कम कीजिए । सोते वक्त दूध पीते हो तो वह न लें । सोते समय पानी पीकर सोना ही अच्छा है ।

स्वप्न उन्हें ही ज्यादा आते है जिनकी नीद गहरी नही होती एवं जो शारीरिक श्रम नही करते । आपको नियमित कुछ कसरत करनी चाहिए और सास गहरी लेनी चाहिए । इसके लिए नासको अदर खीचकर उसे धीरे-धीरे निकालनेका अभ्यास कीजिए । कसरत और गहरी सासोसे नीद अच्छी आयगी और पाचन-क्रिया भी ठीक होगी ।

आपकी तरहके स्वप्न देखनेवालोकी आखें भी थकी-सी रहती है । यदि आपकी आखे कुछ भारी वगैरा मालूम पड़ती हो तो उनकी ओर भी ध्यान देना चाहिए । आखोको ठडे जलसे धोइए और आखोको बद करके उनपर हाथोकी गदेरी हल्के-से रखकर तीन-चार मिनटतक उस अवस्थामें रहिए । इस क्रियासे आखोको आराम मिलेगा और उनकी थकान जायगी ।

सोते वक्त सारे बदनको ढीला करके सोइए और यह विश्वास रखकर सोइए कि अब दु स्वप्न न आयगे ।

भोजनद्वारा मानसिक शक्ति

ऐसा भोजन बताइये जिससे मानसिक शक्ति बढे और मानसिक कार्य करनेकी अधिक क्षमता हो ।

जो लोग मानसिक शक्ति बढानेके लिए दवाएं खाते है, उन्हे इस विचारसे भले ही लाभ हो कि "मै दवाद्वारा मानसिक शक्ति बढा रहा हूं" वर्ना किसी भी दवामें यह शक्ति नही जो दिमागी ताकत बढा दे, क्योंकि खाद्योसे अलग कोई ऐसी चीज है ही नही जो मस्तिष्कको शक्ति दे सके। मस्तिष्कको उन्ही खाद्य पदार्थोंसे शक्ति मिलेगी जो आतोको साफ कर सकेंगे एव रक्तको सर्वथा विशुद्ध। ये खाद्य ताजे फल, तरकारियां और गायका कच्चा दूध ही है। भारी वायुकारक निर्जीव भोजनसे किसी लाभकी आशा नही की जा सकती।

आंतोंकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि)

मै आंतोंकी दुर्बलताकी शिकायतसे अत्यंत पीड़ित हूं और यह शिकायत आजकी नहीं कई वर्षोंकी है। पिछले दिनों खान-पानकी अव्यवस्था और अति भोजनके परिणामस्वरूप मेरी आंतोंपर इतना अधिक जोर पड़ा कि करीव दो मासतक मैं ज्वरसे पीड़ित रहा। एक योग्य डाक्टरसे मैंने मुआइना कराया था। उनका कहना है कि मेरी आंतें इतनी दुर्वल हो गई है कि किसी भी समय मुझे इण्टेमटाइनल टी. बी. (आंतोंका यक्ष्मा) हो सकता है।

मेरी आयु इस समय २६ वर्षकी है। शरीरका भार १ मन १२ सेरके लगभग है। किंतु अवसे दो वर्ष पूर्व १ मन २८ सेर था। स्वप्नदोष तो मुझे अक्सर हो जाता हैं। इससे मेरा शरीर भीतर-ही-भीतर कमजोर-सा हो गया है।

आप जो व्यवस्था दें उसमें भोजनकी व्यवस्था ऐसी दें जिससे मेरा वजन घटे नहीं, क्योकि पहले ही इतना घटा हुआ है कि इसे और घटानेमें मैं बहुत डरता हूं।

आतोंको स्वस्थ बनाने, स्वप्नदोषसे मुक्ति पाने तथा वजन बढानेके लिए आप दूधका कल्प करें। उसकी विधि इस प्रकार है—शुरूमें

आप तीन दिनतक सतरे या किसी फलका रस पीकर रहे। रस पाव-सवा पावतककी मात्रामे दिनभरमें चार बार लें। रोज सवेरे या शामको सेर डेढ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा ले। चौथे दिनसे दूध लेना शुरू करे। दूध गायका एव शुद्ध हो। पहले दिन घटे-घटेपर एक-एक पाव लें। दूसरे दिन पचास-पचास मिनटपर और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनटपर। चौथे दिन चालीस-चालीस मिनटपर लें। और पाचवे दिन पैंतीस मिनटपर लें। फिर छठे दिनसे तीस-तीस मिनटपर लें। आध-आध घटेपर दूधका यह पीना पाच-छ: सप्ताह चले। एक पाव दूध पीनेमें पाच-सात मिनट लगाया जाय कि मुहकी लार पूरी तरह उसमे मिल जाय।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीनेमे घबराइए नहा। इस तरह दिनभरमे पिया गया पाच-छ सेर दूध बड़ी आसानीसे हजम होगा और आप ज्यादा दूधकी इच्छा बराबर करते रहेंगे। दूध सुबह ७-८ बजेसे शामको ६–७ बजेतक या रातके ७–८ बजेतक पिया जा सकता है।

दूध कच्चा ही लिया जाय। सवेरेका दुहा दूध किसी चीनेके बर्तनमे पतले कपडेसे ढककर ठडी जगहमें रखा रहे। शामतक खराब नही होगा। यदि दिनके बारह-एक बजे ताजा दूध मिलनेकी व्यवस्था हो जाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सवेरेका कच्चा दूध शामतक पीनेमे किसी तरहकी हानि नही है। यदि दूध बिगडनेका डर हो तो १०-११ बजेके बाद सवेरे गरम करके रखा हुआ भी ले सकते हैं।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते है और किसी-किसीको कब्ज रहता है। यदि कब्ज रहे तो नित्य पाव-डेढ पाव पानीका एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानीसे पेट साफ न हो तो सेर-डेढ सेर पानी-तकका एनिमा लिया जा सकता है। यदि ज्यादा पानीका एनिमा लेना हो तो सवेरे ही लेना ठीक होगा।

यदि दूध शुरू करनेपर पतले दस्त आने लगे तो तीन-चार दिनतक पेट चलने देना चाहिए। बहुधा इतने दिनोंमे अपने आप दस्तोंकी

संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं। पर यदि तीन-चार दिनमें भी सुधार होता न दिखाई दे तो दूधकी जगह मठा लेने लग जाना चाहिए। मठेके लिए केवल एक उफानका गरम किया दूध जमाया जाय। शामको जमाए दूधके दहीके मठेका उपयोग सवेरेसे दिनके २–३ बजेतक किया जाय और फिर सवेरे जमाए दहीके मठेका। जाड़ेके दिनोंमें दही जमानेमें जरा कठिनाई होती है। इसके लिए जिस बर्तनमे दही जमाया जाय उसे कंबल या किसी गरम कपड़ेमें लपेटकर गरम जगहमें रख देना चाहिए या आलमारीमे बंद कर देना चाहिए। जामनको धूपमें रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानीसे जमेगा।

दहीको बिलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीते दस-बारह दिन हो जानेपर घी निकालना कम करके पांच-सात दिनमें घी निकालना बिलकुल बंद कर दिया जाय। घी निकालनेके दिनोंमे और जब न निकाला जाय तब भी दहीका एक चौथाई पानी उसमें जरूर मिलाया जाय।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीनेसे तबियत हटनी मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नीबूका थोड़ा-सा रस चाटा जा सकता है।

दूधके बदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो संतरोका आध पाव रस दूधकी अंतिम खूराकके साथ जरूर लिया जाय। दूधको जमानेमे उसे उबालना पड़ेगा, इसमें उसके जो तत्त्व कम होंगे वे संतरेके इस रससे पूरे हो जायगे।

नित्य सवेरे सात-आठ बजेके करीब खुले बदनपर धूप भी लें। पंद्रह मिनटसे शुरू करके पांच मिनट रोज बढ़ाकर समय आध घंटे कर लें। १० बजेके लगभग शरीर-तापके इतने गरम पानीसे स्नान करें। जहां-तक बन सके आराम करें। दूधपीते बच्चेकी तरह आराम। कम बोलें और पढ़ें भी कम।

इस प्रकार दूध या मठेपर पांच-छः सप्ताह बिता लेनेपर कल्प समाप्त

करना चाहिए। समाप्तिके लिए दोपहरको एक बजतक कल्पके दिनोंकी तरह दूध या मठा पीते रहना चाहिए और फिर बद करके शामको छ बजेके लगभग सतरा, टमाटर या कोई रसीला फल खाना चाहिए। दूसरे दिन शामको सेव या नाशपाती-सा कोई ठोस फल और तीसरे दिन हरी तरकारियां और चोकरसमेत आटेका एक फुलका और फल। चौथे दिनसे साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए। सवेर, दोपहर, शामका तीन आहार रहे। सवेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहरको सब्जी-रोटी। सुविधानुसार दोपहरका भोजन शामको और शामका भोजन दोपहरको भी लिया जा सकता है।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पीए। सवेरे पानी पीकर शौच जाना सदा अच्छा है।

दिनमे आराम करते वक्त लेटे-लेटे चार-पाच बार गहरी सासें भी लेनी चाहिए। एक बारमें दस-पद्रह बार सास जरूर ली जाय। कल्प समाप्त होनेपर टहलनेसे शुरू करके शक्ति अनुसार धीरे-धीरे कसरत बढा ले।

दूध और धूपके इस प्रयोगसे आशा है कि आपका शरीर नवीन हो जायगा। वजन दस-पद्रह पौंडतक बढ सकता है।

स्त्री-पुरुषको स्वप्नदोष

क्या स्वप्नदोष होना जरूरी है? औरतोंको भी होता है? कै बार हो तो स्वाभाविक समझा जाय?

स्वप्नदोष होना जरूरी नहीं है। एकाध महीने या कई महीनोंपर हो जानेमें उतना हर्ज नहीं है। उसे स्थायी रोग नहीं समझेंगे। पर मन और मेदेकी खराबी तो मानेंगे ही। स्त्रियोंको भी स्वप्नदोष होता है।

सिर दुखना

न मालूम क्यों मुझे हर चौथे या पाचवें रोज सिरमें दर्द हो जाया करता है और होनेपर कम-से-कम बारह घटेतक रहता है। पर अक्सर

यह शामको ही होता है। इसके लिये काफी इलाज किया, पर कोई फल नहीं निकला। ऐस्प्रो या और कोई ऐसी ही दवा खा लेनेपर कुछ देरके लिये शांत हो जाता है, पर रातमें फिर ज्यादा तेजीसे होने लगता है। कृपया कोई उचित इलाज बतावें, जिससे यह सदाके लिये चला जाय।

"आत भारी तो माथ भारी" यह पुरानी कहावत है। यदि पेट साफ़ रहे तो सिरदर्द कभी न हो। आप कृपाकर देखिए कि आपको कब्ज तो नही रहता? दर्दकी तेजीको शांत करनेके लिए ऐस्प्रो या कोई भी दवा तो लीजिए ही नही। ये दवाए रोगको नही निकालती, वरन् रोगीकी चेतनाको सुप्त कर देती है। शरीरमें रोग रहता है, पर उसकी प्रतीति नही होती। इन दवाओसे दिमागके कमजोर होनेका भी यही कारण है।

सिरदर्द स्थायी रूपसे दूर करनेके लिए आप जलचिकित्साका सहारा लें। पहले शक्तिके अनुसार दो-तीन दिन केवल तीन बार फल खाकर रहे और रोज एनिमा लेते रहे। चौथे दिन सवेरे फल, दोपहरको चोकर-समेत आटेकी रोटी और कुछ पकी और कच्ची तरकारिया लें और शामको फल या तरकारिया। रोटी शुरू करनेपर सवेरे और शामको कटिनहान लेकर शक्तिके अनुसार टहले, पर इतनी दूर जायं कि वापस आनेपर हल्की-सी थकान मालूम हो, कटिनहान पांच मिनटसे शुरू करके और प्रति दूसरे दिन एक मिनट बढाकर दस मिनटका कर लें। दस दिन हो जानेपर सवेरे कटिनहानके बदले मेहननहान शुरू करें जिसे दस मिनटसे शुरू करके एक मिनट हर दूसरे रोज बढाते हुए पंद्रह मिनटका कर लें। मेहननहान शुरू करनेपर शामको भोजनके साथ आध सेर गायका कच्चा दूध लेना शुरू करें। अच्छा हो कि शामको भी फल ही लिये जाय, क्योंकि दूधका मेल फलोंसे साग तरकारियोसे अधिक अच्छा है।

इस प्रकार बीस दिन होनेपर सवेरे-शाम दोनो वक्त पद्रह-पद्रह मिनट-का मेहननहान लें। जिसे एक मासतक जारी रखे। उम्मीद है कि

इस डेढ-दो महीनेमें आपका सिरदर्द चला जायगा। यदि कुछ भी रह जाय तो दस दिनके लिए स्नान लेना वद करके यह कार्यक्रम फिरसे दुहरा दें।

कार्यक्रम चलाते वक्त या जव कभी भी कब्ज रहे, एनिमा जरूर लें। धूपका भी प्रयोग करें। प्रति सप्ताह दिनमें जव कभी कडी धूप हो खुले वदन धूप लेकर पसीना लावें। धूपमे लेटते वक्त सिरपर ठडे पानीसे भीगा तौलिया जरूर रहे। पसीना आ जानेपर ठडे पानीसे तुरंत स्नान कर शरीरको साफ कर लें। टहलते वक्त गहरी सास लिया करें अर्थात् फेफडोको शुद्ध वायुसे धीरे-धीरे भरकर खूव धीरे-धीरे सासको निकालें।

इस कार्यक्रमसे आपका सिरदर्द ही नही जायगा और भी जो रोग होंगे सभी जायगे।

वलगम निकलना

मैं मोटे-ताजे शरीरका स्वस्थ पुरुष हूं। मुझे अपने स्वास्थ्यके संवंधमें केवल एक ही शिकायत है, वह है वलगमका अधिक आना। वलगम भी वड़ा चिकना-चीकट-सा होता है। वलगम क्या है? कैसे और किस चीजसे वनता है? उससे छुटकारा पानेका उपाय हो सकता है?

दाल, भात, रोटी, दूध अर्थात् जो भोजन लोग करते हैं उन्हींसे वलगम वनता है। यह अन्न दूधसे अधिक और फल-तरकारियोंसे वहुत कम या नहींके वरावर वनता है। भोजनसे उन्हींको और तभी वलगम वनता है जव यह पचता नहीं या आवश्यकतासे अधिक खाया जाता है। जिन्हें साधारणतया अधिक वलगम वनता है वे जव अधिक श्रम करने लगते हैं तव यह अपने आप कम हो जाता है।

आप अपने भोजनमेंसे अन्नको वहुत कम करके फल-तरकारियोंका प्रयोग वढा दें। चावल, दाल, घी, दूधमें गेहूंकी वनिस्वत ज्यादा वलगम वनता है, अत कुछ दिनतक आपके भोजनमें केवल फल और तरकारिया

और रोटी रहे। फिर धीरे-धीरे दूध जोड़ा जाय। शक्तिके अनुसार श्रम भी करें।

तुरंत लाभके लिए सेर-डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानीमें तोला-सवा तोला नमक मिलाकर सवेरे शौच आदिके बाद खाली पेट पाच-सात मिनटमें पी ले और कै कर दें। इससे इकट्ठा बलगम निकल जायगा।

खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी)

मैं खुजलीसे बेहद पीड़ित हूं। करीब दो महीनेतक बीचमें आराम हो गया था, लेकिन अब फिर रोग बढ़ गया है।

मैं बराबर होमियोपैथिक दवा करता रहा हूं। पिछली बार कुछ लाभ भी हुआ, लेकिन इस बार कोई लाभ दिखाई नहीं देता। पिछली बार भी मेरे विचारसे रोग केवल समयके कारण दब गया था जो फिर उभर आया है। जहांतक होता है मैं सात्त्विक आहार ही करता हूं, समझमें नहीं आता कि यह रोग रक्तविकारके कारण है या चर्मरोग है।

मैंने बिना नमकके भोजन करनेका निश्चय किया है। प्रातः केवल रोटी, टमाटर अथवा हरे चने और सायं दूध-रोटी। क्या यह ठीक होगा? क्या आपके उपचारके साथ कोई खाने या लगानेकी दवा भी चल सकती है? यदि हां तो क्या?

खुजली चर्मरोग तो है ही, पर यह अधिकतर खूनकी खराबीसे ही होता है। खूनको साफ करनेके लिए ऐसा क्रम होना चाहिए कि पाखाना, पेशाब साफ होता रहे और पसीना खूब निकले। पेट साफ करनेके लिए लगातार कुछ दिनोंतक रोज एनिमा लेना चाहिए। पानी अधिक पीजिए ताकि पेशाब अधिक हो और पसीना निकलनेके लिए धूपका प्रयोग न करके सारे बदनकी गीली पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। धूपमें बैठनेपर तो खाज बढ़ती है और जलन-सी होने लग जाती है। सारे बदनकी गीली पट्टी लेनेके लिए तीन-चार मोटे-मोटे कंबलोंपर ठंडे पानीमें भिगोकर

निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले बदन लेटकर सारे बदनको उससे लपेट लेना चाहिए। फिर एक-एक कर सारे कबल लपेट दिए जाए। कबल, बदनमें हवा न लगने पावे इसलिए उढाए जाते हैं। इससे गर्मी होगी और आध घटेसे एक घटेके भीतर पसीना निकलेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी पी लिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी। एक घटे बाद पट्टीसे निकलकर ठडे पानीसे स्नान करना चाहिए। सारे बदनकी गीली पट्टी सप्ताहमें तीन बार ली जाय। जिस दिन यह पट्टी न ली जाय उस दिन सवेरे उठते ही सारे बदनको, हाथको पानीसे चुपड-चुपडकर रगडा जाय। इससे रोमकूप खुलेंगे और विकार निकलेगा। इस क्रियामें दस मिनट जरूर लगाना चाहिए। आपके लिए नमकका प्रयोग बद करना ठीक है। खुजली जानेपर ही फिरसे शुरू करें। भोजन एक वक्त हरे चने और टमाटर रहें और दूसरे वक्त रोटी और हरी तरकारिया। जब हरे चने न मिले तब उनके बजाय कच्चे दूधका प्रयोग करें।

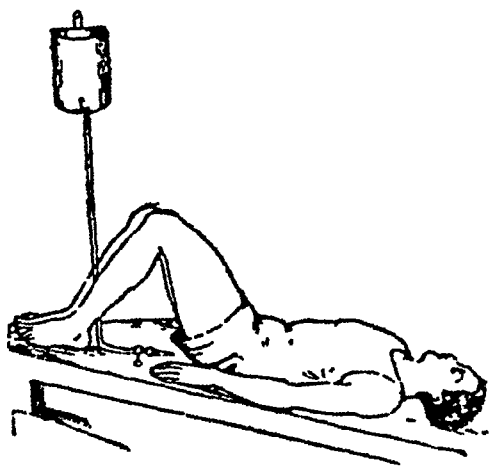
दवा कोई भी न खाए। लगानेके लिए नारियलके तेलमें नीबूका रस मिलाकर लगा सकते हैं। खाजके रोगीकी त्वचा अक्सर रुखड़ी हो जाती है, अत. तेल-नीबू लगाना आवश्यक हो जाता है।

एक सेर पानीमें आध सेर चोकर उबालकर रोज इस पानीको नहानेके पहले पद्रह-बीस मिनटतक शरीरपर मलें। इससे खाजके कृमि नष्ट होगें। अपनेको घरके लोगोसे दूर रखें अन्यथा उन्हें भी खाज होनेका भय है।

खंड (४)

परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि

(१) किसी तख्ते या खाटपर चित लेटकर और पैंतानेको सिर-हानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिये। जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फीटकी ऊंचाईपर ढाई सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टागें और टोटी खोलकर मलद्वारसे पानी अंदर जाने दें। (३) पैरोंको

सीधा न रखकर जरा उकडूं खींच लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी। (४) एनिमा लगानेके पहले, ट्यूबमेंसे थोडा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है। (५) जितना पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद दो-तीन मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। (६) शौच

जाते समय पानी और मलको अपने-आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

ड़ेढ-दो सेर गरम पानीका एनिमा उपवास, फलाहारमें नित्य लेनेकी जरूरत होती है। यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहारका पूरा फायदा नही मिलता। कड़े कब्जके वक्त या चिकित्साके आरभमें भी तीन-चार दिन यह एनिमा लेकर लाभ शीघ्रतासे प्राप्त किया जा सकता है पर साधारण कब्जमें शक्तिदायक एनिमा लेना चाहिए। इसके लिए एक पाव ठडा पानी आंतोमें पहुंचाकर दस मिनटतक रोकना चाहिए और फिर शौच जाना चाहिए। पानीकी ठंडक आतोको सजग कर देती है, उन्हे बल देती है और वे अपना कार्य धीरे-धीरे करने लगती है। शक्तिदायक एनिमा रोज और दिनमें दो बार भी लिया जा सकता है। यह एनिमा यदि दिनभरमें किसी वक्त भी शौच न हो तो शामको या रातको सोनेके पहले लेना चाहिए। शक्तिदायक एनिमा नित्य महीनों लेनेसे भी लाभके सिवा इससे किसी प्रकारकी हानिकी कोई सभावना नही है।

एनिमा अधिक पानीका लिया जाय या थोड़े पानीका, शौचालयमें सुस्थिर होकर बैठना चाहिए। शौच अपने आप होगा। आरंभमें शौचालयमे पंद्रहसे तीस मिनटतक बैठनेकी जरूरत हो सकती है।

मिट्टीकी पट्टी

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए जमीनसे बालिश्तभर नीचेकी साफ मिट्टी लेनी चाहिए जिसमें खाद-गोबर या किसी तरहकी गंदगी न मिली हो। यदि मिट्टीमें कंकड़-पत्थर हो तो मिट्टीको कूट-पीसकर किसी मोटी छलनीसे छान लेना चाहिए और फिर उसमें ठडा पानी मिलाकर

लप्सी-सी ढीली बना लेनी चाहिए। मिट्टी इतनी अधिक ढीली न हो कि स्थानपर रखनेके बाद वह बहने लगे। यह मिट्टी पेडू (पेडू नाभिसे लेकर मूत्रेंद्रियतकके पेटके सामनेके सारे भागको कहते हैं) पर रखनी हो तो एक कपडेपर उसे सेर-डेढ-सेरकी मात्रामें, आध इचकी मोटाईमें फैलाकर दस-बारह इच लबी और छ सात इच चौडी बनानी चाहिए और उलटकर पेडूपर रख देनी चाहिए कि कपडा ऊपर रहे और मिट्टी त्वचाको छूती रहे। ऊपरका कपडा हटाकर या उसीपर मिट्टीकी पट्टीसे थोड़ा बड़ा ऊनी कपड़ा मिट्टीपर रख देना चाहिए। रोगी इस अवस्थामें इच्छानुसार बिना कुछ ओढे या कबल ओढकर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेडूपर मिट्टी बीस मिनटसे आध घटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोछकर साफ कर देना चाहिए।

कहींकी मिट्टी लाल-काली, कहींकी पीली, कहींकी मटमैली होती है। मिट्टीका रग कुछ भी क्यो न हो वह समानरूपसे लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और चिकटनेवाली हो तो उसमें थोडी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमें दिए गए टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमे ठडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपडे या तौलिएसे पेडूको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर रगड़ने-

हौले मलते है। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़परकी त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले है वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका ले और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते है। जाड़ेके दिनोमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरु करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढाकर आवश्यक समयपर पहुचना चाहिए।

यदि ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले सारे शरीरको हाथसे पाच-सात मिनटतक रगड़कर तब टबमें बैठना चाहिए। इससे शरीर गरम हो जायगा और ठडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके वाद जो स्थान पानीसे भीग गया हो उसे सूखे कपड़ेसे पोछकर और फुर्तीसे कपडे पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जो न टहल सकते है न कसरत कर सकते है उन्हे कंबल ओढकर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई ठडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय।

पूर्ण स्नान कटिस्नानके एक-दो घंटे वाद ही किया जा सकता है।

मेहनस्नान

इस स्नानके लिए टबमें एक फुट लबी छ इच ऊंची और छ. इंच

चौड़ी काठकी चौकी रखनी चाहिए। यह चौकी आगेसे चद्राकार कटी हो तो अच्छा होगा। चौकी न मिलनेकी अवस्थामें टवमें चार ईंट रखकर भी काम चलाया जा सकता है। टवमें इतना पानी भरना चाहिए कि पानी चौकीपर आध इंच रहे। पानी ठडा होना चाहिए। गरमीके दिनोमे इस स्नानके लिए घडेका ठडा पानी लेना चाहिए।

पानी भर लेनेके वाद चौकीपर खुले वदन वैठना चाहिए और वैठे-वैठे किसी तौलिएको पानीमे भिगो-भिगोकर पेडूको दो मिनटतक धोना चाहिए। फिर मूत्रेंद्रियके घूघटको अगुलियोके वीच पकड़कर खालके अग्रभागको किसी मुलायम कपडेसे धीरे-धीरे रगडना या छूना चाहिए। यह क्रिया दस मिनटसे वीस मिनटतक की जा सकती है। दुवले व्यक्तिके लिए दस मिनटका समय काफी है। जो मोटे है वे यह क्रिया वीस मिनटतक कर सकते है। यह क्रिया समाप्त होनेके वाद रीढ अर्थात् पीठके वीचके भागको दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचेतक किसी गीले तौलिए से रगडना चाहिए। दो फुट लवे तौलिएके दोनो छोरोको दोनो हाथोमें पकड़कर पूरी रीढको आसानीसे पोछा जा सकता है।

स्त्रियोको पेट धोने और रीढको ठडक पहुचानेका काम पुरुषोंके समान ही करना चाहिए और मेहनस्नानके लिए किसी मुलायम कपडेसे मेहनके दोनो तरफके ओठोको धीरे-धीरे धोना चाहिए।

इस स्नानके वाद भी कटिस्नानकी तरह शरीरको गरम करनेके लिए टहलना, कसरत करना या कवल ओढकर आध घटे लेटना चाहिए।

यदि टव न मिले तो यह स्नान स्टूलपर वैठकर भी लिया जा सकता है। स्टूलपर गीला तौलिया रखकर वैठना चाहिए और स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीसे भरी वाल्टी सामने रखकर मेहनस्नान लेना चाहिए।

पैरका गरम नहान

पैरके गरम नहानके लिए किसी स्टूल या कुरसीपर बैठकर पैरोको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी चौड़े मुहके बर्तनमें रखना चाहिए। बाल्टीमे पानी इतना हो कि पानी घुटनेके कुछ नीचेतक आ जाय। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यो-ज्यो ठडा होता जाय बाल्टीमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोको बचाकर डालना चाहिए कि पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते है।

स्टूलपर बैठनेके बाद एक कबल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि सारा शरीर ढका रहे और बाल्टी भी कंबलके अंदर आ जाय। सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए जिसे बीच-बीचमें ठडे पानीसे तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरंभमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें थोडा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोका गरम स्नान बीस मिनटतक लेना चाहिए और स्नान खतम होनेपर पैरोको ठडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे पोछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुर्तीसे गीले कपड़ेसे पोछकर साफ कपड़े पहन लेना चाहिए। पैरोके गरम स्नानके बाद आवश्यकता हो तो साधारण स्नान किया जा सकता है।

साधारण स्नान

स्नान नित्यकी एक आवश्यक क्रिया है, पर बहुत कम लोग है जो स्नानके गुण एवं महत्त्वको समझते हैं। इसीलिए अधिकतर लोग दिनमें

एक वार किसी-न-किसी तरह सिरपर चार लोटा पानी डालकर स्नानकी रस्म अदा कर लेते हैं। वदनपर ठडा पानी डालनेके भी लाभ हैं, पर इससे स्नानकी आवश्यकता पूरी नही होती।

स्नान दो विशेष लाभोके लिए किया जाता है। पहला शरीरकी सफाई और दूसरा ठडे पानीके स्फूर्तिदायक प्रभावसे नाडी-मडलको सशक्त बनाने एव शरीरके रक्त-सचालनको ठीक रखनेके लिए। पहला काम गरम पानीसे अच्छा होता है। हमारी त्वचामें लाखो रोम-कूप होते हैं, जो हमारे फेफडोकी भाति ही सास लेते है। रोम-कूपोंके वद हो जानेसे फेफडोपर अधिक जोर पडता है और वे कमजोर पडते जाते हैं। इनके अलावा पसीना न निकलनेसे खूनकी सफाईका काम रुक जाता है, जो हमारे स्वास्थ्यके लिए कम हानिकर नही है।

ठडे पानीसे भी गदगी साफ होती है। पर रोम-कूपोमें बैठी हुई चिकनाई और छोटे-छोटे अणु साफ नही हो पाते। इसके लिए गरम पानी और नीबूका प्रयोग करना चाहिए। कोई खट्टा नीबू लेकर उसे आगमें भून लेना चाहिए और ठंडा करके वदनपर पानीके साथ मलना चाहिए। नीबूके इस प्रयोगसे जो सफाई होती है वैसी सफाई करनेका किसी भी साबुनमें सामर्थ्य नही है। गरम पानीसे नित्य नही नहाना चाहिए। इससे सुस्ती बढती है, कमजोरी आती है और पाचन-क्रिया कमजोर हो जाती है। सप्ताहमें एक या दो वार गरम पानीसे नहाना काफी है। गरम पानीका तापमान शरीरके तापमानसे एक-दो डिग्री ही अधिक रखा जाना चाहिए।

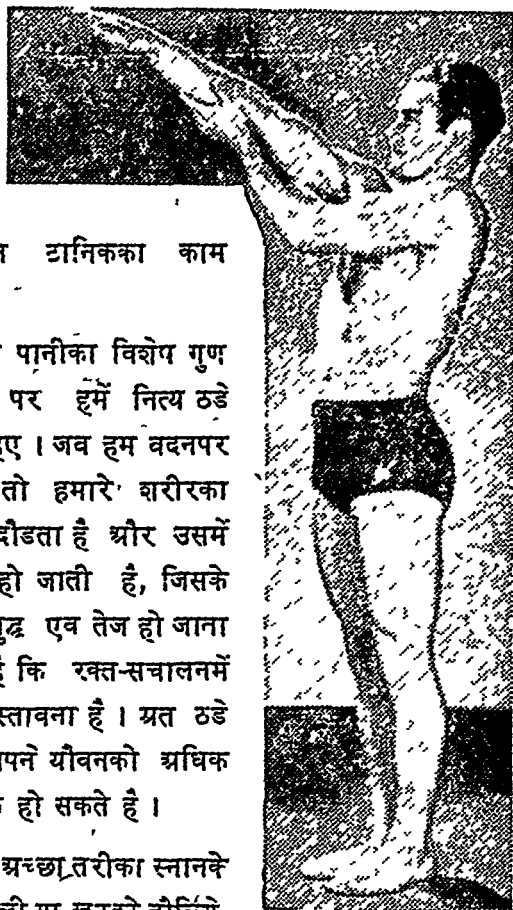
रातको सोनेसे पहले गरम पानीका स्नान वहुत मुफीद है। नींद अच्छी आती है और गरम पानीसे नहानेके वाद कुछ ओढकर सो जानेसे ठंडक लगनेका भय नही रहता। गरम या ठडा किसी प्रकारका भी स्नान भोजनके एक घटा पहले और भोजनसे तीन घटा वाद किया जा सकता है।

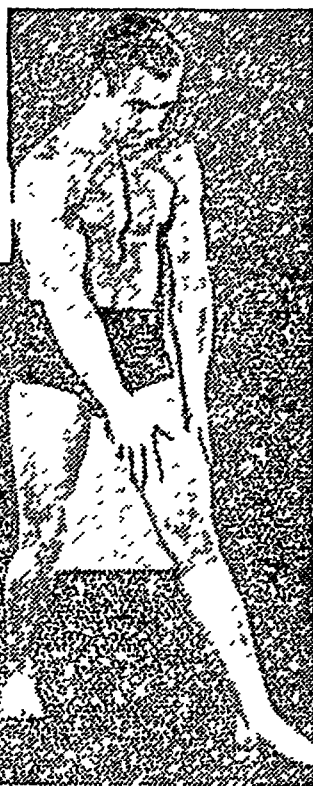
अधिक गरम पानीके अलग लाभ हैं। उसका समयपर ही उपयोग होना चाहिए। जुकाम होनेपर गरम पानीसे नहानेके बाद गरम कपड़े ओढकर सोनेसे जुकाम दूर होता है। अधिक चलने या परिश्रमसे आई हुई थकानको दूर करनेमें यह स्नान टानिकका काम करता है।

यह तो हुआ गरम पानीका विशेष गुण और उसका उपयोग। पर हमें नित्य ठंडे पानीसे ही नहाना चाहिए। जब हम बदनपर ठंडा पानी डालते हैं तो हमारे शरीरका रक्त, त्वचाकी ओर दौडता है और उसमें एक विशेष गति पैदा हो जाती है, जिसके कारण रक्त-संचालन शुद्ध एवं तेज हो जाता है। यह सभी जानते हैं कि रक्त-संचालनमें कमी आना बुढापेकी प्रस्तावना है। अतः ठंडे जलसे नहानेसे हम अपने यौवनको अधिक स्थायी बनानेमें सहायक हो सकते हैं।

साधारण स्नानका अच्छा तरीका स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलियेसे रगड़ लेना चाहिए। पहले सिर रगड़िए, तब माथा, चेहरा और गर्दन। फिर एक-एक करके दोनो हाथोको कलाईकी ओरसे रगड़ना शुरू करके कंधोकी ओर रगडना चाहिए। इस तरह हाथोकी

मालिश हो जानेके बाद कधा, सीना, बगल, पेट और पीठ

ाथा, क
ाईकी आगे
तरह हाथ

और सबके अंतमें पैरोको। पैरोको रगड़ते समय पैरोको सीधा रखिए और झुककर पैरोकी ओरसे रगड़ते हुए हाथोको जांघकी ओर लाइए। प्रारभमे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। आदत पड़नेपर कडे हाथो और अधिक देरतक यह क्रिया की जा सकती है।

इस प्रकार बदनको रगड़नेके बाद तुरंत ठडे पानीसे इच्छाभर नहाना चाहिए। स्नानके बाद बदन और बालोको सूखे तौलियेसे सुखा लेना चाहिए। सूखे बदनको रगड़नेके बाद स्नान करनेमें एक विशेष आनंदका

अनुभव होता है और कितने ही कमजोर व्यक्तियोंके लिए यह स्नान और कसरत दोनोका काम दे सकता है।

यदि स्नानकी इस विधिका बराबर पालन किया जाय तो फोड़े-

फुसी, दाद-खाज होनेका भय नही रहता। मुहपर मुहासे न निकलेंगे और झाईं न पडेगी, त्वचाका पीलापन गुलाबी रंगमें बदल जायगा और रुखड़ी निस्तेज त्वचा, धीरे-धीरे मखमल-सी मुलायम हो जायगी। लोगोको ऐसा प्रतीत होगा कि आप रोज तेलकी मालिश करवाकर स्नान करते हैं।

इस स्नानके बाद यदि बदनको तौलियेसे न सुखाकर हाथसे ही रगडकर सुखा लिया जाय तो लाभ और अधिक होगा। जाडेमें ऐसा करना ज्यादा आनदप्रद होता है।

कमरकी गीली पट्टी

कमरकी गीली पट्टीके लिए एक सात-आठ फुट लबा और छ. इच चौडा सूती कपडा लेकर ठडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लेना चाहिए और उसे नाभिसे लेकर नीचे कमरके भागतक चारो ओर इस प्रकार लपेटना चाहिए कि कपडा अच्छी तरह त्वचाको छूता रहे और फिर ऊपरसे इतना ही लबा चौडा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए और उसे सेफ्टिपिन या पतली रस्सीसे इस प्रकार बाध देना चाहिए कि ढीला न होने पावे।

पट्टी जहा लगाई जायगी वहा पहले ठंडक मालूम होगी पर दस मिनटके अदर ठडक जाकर हल्की गरमी मालूम पडेगी। यदि दस मिनट बाद भी ठडक न जाय तो समझना चाहिए कि पट्टी ढीली बधी है, या कपडेकी गीली पट्टीको कम निचोडा गया है या वह अधिक मोटी है। जहा भी गलती हो उसे दुरुस्त करना चाहिए।

कमरकी गीली पट्टी आध घटेसे लेकर दो घंटेतक लगी रह सकती है।

छातीकी गीली पट्टी

छातीकी गीली पट्टीके लिए उतनी ही लबी-चौडी सूती और ऊनी

पट्टीकी जरूरत होती है जितनी कमरकी गीली पट्टीके लिए। कमरकी गीली पट्टीकी तरह ही इसमे भी सूती कपडेको ठडे पानीमें भिगो निचोडकर छातीपर उसे इस प्रकार लपेटते है कि छाती, दोनो कधोका ऊपरी भाग और छातीके पीछेका पीठका हिस्सा ढक जाय और फिर ऊपरसे ऊनी पट्टी इसी प्रकार लगाकर बांध देते है कि सूती पट्टी ढकी रहे।

यह पट्टी भी आधेसे दो घटेतकके लिए लगाई जा सकती है।

धूपस्नान

धूपस्नान गरमीके दिनोमें सवेरे छ:-साढे-छ. वजे और जाड़ेमें साढ़े सात-आठ वजे लेते है। निर्वस्त्र होकर किमी एकात स्थानमें इस प्रकार वैठना या लेटना चाहिए कि सारे शरीरपर धूप लगे। पद्रह-वीस मिनटतक धूपस्नान लेना काफी है। आरंभमे तो तीन मिनटसे शुरू करके रोज एक मिनट वढ़ाकर ही पूरे समयतक पहुचना चाहिए।

धूपस्नानके समय सिरको कपड़ेसे ढके रहना चाहिए। यदि एकात स्थान न मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर यह स्नान लिया जा सकता है।

स्वेदनके लिए धूप-नहान

धूपस्नानसे पसीना भी लाया जा सकता है। इसके लिए दिनके दस-ग्यारह वजे या दो-तीन वजे गरम पानी पीकर और निर्वस्त्र होकर धूपमें चटाई या कवलपर लेटना चाहिए। यदि हवा तेज वहती हो तो ऐसी जगह यह स्नान लेना चाहिए जहां हवाका झोका न लगे।

धूपमें लेटनेके आठ-दस मिनट वाद पसीना आने लगेगा और पंद्रह-वीस मिनटमें पसीना वहने लगेगा। जाड़ेमें कम पसीना आ सकता है। वीस मिनटसे लेकर आध घंटेतक धूपस्नान लिया जा सकता है। पसीना

आवे या न आवे आध घंटेके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह नहा लेना चाहिए।

कुछ लोगोंको आरंभमें पसीना नहीं आता पर तीन-चार बार यह स्नान करनेके बाद पसीना आने लगता है।

धूपस्नानके शुरूमें ही सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए और धूपस्नानके समय बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

स्पंज

ज्वरकी अवस्थामें या कमजोरके लिए नहानेकी बनिस्बत स्पंज करना अच्छा है। रोगीको लिटाकर उसे एक कंबल या चादरसे उढ़ा देना चाहिए और शरीरको गीले तौलिएसे पोंछना चाहिए। पहले एक पैर चार मिनटतक गीले तौलिएसे धीरे-धीरे रगड़-रगड़कर साफ करें फिर सूखे तौलिएसे पैरको सुखाकर एक मिनटतक हाथसे रगड़ें कि त्वचामें गरमी आ जाय। यदि ज्वर हो तो इस प्रकार रगड़नेकी जरूरत नहीं है। फिर दूसरा पैर लें फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ तब पेट-छाती। अंतमें सिर और मुंहको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा दें। हाथोंको चार-चार मिनट समय दें और पीठ, पेट-छातीको पांच-पांच मिनट। इस प्रकार सारे शरीरको स्पंज करनेमें लगभग आध घंटा लगेगा। यदि रोगीको स्नान न करना हो तो उसे यह स्पंज रोज दिनमें दोपहरके लगभग या किसी समय मिलना चाहिए।

उपवास

उपवासमें पानीके सिवा कुछ भी नहीं लेना चाहिए और उपवासके दिन थोड़ा-थोड़ा करके दो-तीन सेर या अधिक भी पानी [illegible] पीना चाहिए। पानीके प्रयोग करते रहनेसे उपवासमें भी [illegible] [illegible]

रहती है और पानीकी सहायतासे मलको निकलनेमे सुविधा होती है।

जिस दिन उपवास किया जाय उस दिन शामको और फिर उपवासकालमें रोज सवेरे सेर-डेढ़-सेर गरम पानीका एनिमा अवश्य लेना चाहिए।

यदि एक दिनका उपवास किया जाय तो दूसरे दिन उपवासके पहले दिनका भोजन तीन चौथाई मात्रामे लिया जा सकता है। यदि दो दिनका उपवास किया जावे तो एक दिन फल खानेके बाद दूसरे दिन यह भोजन लिया जा सकता है। यदि तीन दिनका उपवास किया जाय तो चौथे दिन केवल फल या तरकारियोका रस, पांचवें दिन फल और छठे दिन सवेरे-शाम फल और दोपहरमे थोड़ी रोटी और तरकारी लेनी चाहिए और फिर साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

रसाहार, फलाहार और फल-दूध

रसाहारमें दिनमे तीन-चार वार एक-एक पाव या इससे भी कम मात्रामें किसी फल या तरकारीका रस लेना चाहिए। फल-रसके लिए शतरा, मौसमी, अनानास, जामुन रसभरी, टमाटर अच्छे हैं। इनका रस बहुत गाढ़ा हो तो तीन छटाक रसमें दो-तीन छटाक पानी मिलाकर लेना अच्छा है।

लौकी, टमाटर, गाजरका रस कच्चा ही लिया जा सकता है। लौकी-गाजरको कद्दूकसपर कस लेनेके वाद कपड़ेसे दवाकर रस आसानीसे निकाला जा सकता है।

अन्य तरकारियोका रस पकाकर ही लिया जा सकता है। आधसेर तरकारीके साथ दो-तीन छटाक पानी मिलाकर वटलीमें डालकर पकानेसे रस निकल सकता है।

फलाहारमे दिनमें तीन वार फल लेने चाहिए। एक वारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे सवेरे टमाटर, दोपहरको शतरे

और शामको सेव। यदि तीनो वार या दो वार एक ही प्रकारका फल लिया जाय तो और भी अच्छा है।

तीनो वारमें सेर-डेढ-सेरसे अधिक फल नही लेना चाहिए।

जब फलोके साथ दूध भी लेना हो तो फलके प्रत्येक आहारके साथ पाव-डेढ पाव दूध लेना चाहिए। भूख वढनेपर दूधकी मात्रा एक वारमें आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको सवेरे गरम करके रखा हुआ। थोड़ा फल खाय फिर थोडा दूध ले इस तरह फल-दूध लेना अच्छा है।

रसाहार और फलाहारमे भी सेर-डेढ-सेर पानी रोज पीनेका अवश्य ध्यान रखना चाहिए। उपवासकी तरह रोज एनिमा लेकर पेट भी साफ करना चाहिए। यदि फल-दूध लेनेपर भी पेट साफ न हो तो एनिमाका व्यवहार करना चाहिए।

पानी पीना

पानी रोज दो-तीन सेर अवश्य पीना चाहिए। सवेरे उठते ही, सोते समय भोजनके एक घटा पहले और दो घटे वाद पानी पीनेका वढिया समय है। भोजनके साथ यदि पानी पीना हो तो एक पावसे अधिक पानी नही पीना चाहिए। यदि भोजनके एक घटे पहले पानी पी लिया जाय तो भोजनके समय पानी पीनेकी जरूरत बहुत कम होगी, फिर भी भोजनके समय प्यास लगे तो पानी जरूर पीना चाहिए।

भोजनका समय

भोजन पाच घटे या अधिकके अतरपर करना चाहिए और सोनेके दो-तीन घटे पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए। जलपान यदि सात-आठ वजे किया जाय तो भोजन दोपहरको वारह-एक वजे और शामको छ-सात वजे करना चाहिए।

चोकरसमेत आटेकी रोटी

रोटी बनानेके लिए अच्छे गेहूं लेकर धूपमे सुखाना चाहिए और उन्हे अच्छी तरह साफ कराकर हाथचक्कीसे पिसवाना चाहिए। हाथ-चक्की प्राप्य न होनेकी अवस्थामे गेहूं मिलमे पिसवाए जा सकते है। आटेको बिना छाने ही रोटी बनानी चाहिए। अच्छी रोटी बनानेके लिए रोटी बनानेके दो-तीन घंटे पहले ही आटेको अच्छी तरह माड़कर रख देना चाहिए।

मोटी रोटी अच्छी होती है पर इसे सेकनेके लिए धैर्यकी जरूरत होती है। ऐसी अवस्थामें पतली ही रोटी ठीक होगी। और मोटी रोटीमे अक्सर लोग आवश्यकतासे अधिक भी आटा खा जाते है।

रोटी तरकारीके साथ खाना ठीक नही है। रोटी तरकारीके साथ खानेपर रोटी ठीक तरह चबाई नही जाती, इससे उसमे मुहकी लार न मिलनेके कारण वह आसानीसे नही पचती। इसलिए रोटी अलग और तरकारी अलग खानी चाहिए। कुछ रोटी और कुछ तरकारी इस तरह खाना चाहिए।

दलिया

दलिया बनानेके लिए अच्छे साफ गेहूं लेकर इस प्रकार दलवाना चाहिए कि एक गेहूंमे आठसे बारहतक टुकडे हो जाय। इस दलिएमेंसे चूरे (आटे) और बड़े टुकड़ोको निकाल देना चाहिए और शेष भागको पहले तवेपर धीमी आचपर इतना भूने कि दलिया बादामी रंगका हो जाय। फिर चावलकी तरह उसे पकाना चाहिए। पानी इतना डालना चाहिए कि दलिया कुछ ढीला या पतला-सा रहे। पानी कम पड़े तो पकते समय बीचमें भी गरम पानी डाला जा सकता है।

दलिएको अधिक समयतक धैर्यपूर्वक पकानेसे ही अच्छा दलिया बनता है।

दलिएमें नमक या दूध डालनेकी प्रथा कई जगह है। ये दोनो ही चीजें गलत हैं।

मीठा दलिया बनाना हो तो पकते समय दलिएमें कुछ मुनक्के डाले जा सकते हैं।

चावल

कनसमेत चावल रोटीके समान ही गुणकारी है। बाजारमें आने-वाले चावलोंके कन, उनकी पालिश करते समय निकल जाते हैं अतः धान लेकर उन्हे उतना ही कुटवाना चाहिए कि चावलपरसे केवल धान-की भूसी निकल जाय।

चावल इतने ही पानीमें पकाना चाहिए कि पानी उनमें जज्ब हो जाय, पानी निकालने या माड पसानेकी जरूरत न हो। माड पसाना चावलका सार निकालकर फेंक देना है।

इस प्रकार बने हुए चावल गेहूंकी रोटीके समान ही उपयोग करने योग्य हैं।

तरकारिया

ऐसी तरकारियोंको जिनका छिलका खाया जा सकता है, छीलने-की जरूरत नही है। यदि छिलका कडा हो तो उन्हे चाकूसे खुरच दिया जा सकता है। तरकारीको काटनेके पहले ही धो लेना चाहिए पीछे नही। दो चार आनेभर घी या तिल, मूगफली या नारियलके तेलमें थोडा-सा जीरा डालकर तरकारीको बटलोईमें छौंक देना चाहिए और उसे धीमी आचमें पकने देना चाहिए। परवल-भिंडी ऐसी कुछ ही तरकारिया हैं जिनमें पानी डालनेकी जरूरत होती है अन्यथा तो लौकी, तुरई और सागोंमेंसे पकते समय स्वय पानी निकलता है। इसलिए उनमें पानी डालनेकी जरूरत नही होती। बटलोईके मुहको किसी कटोरीसे ढककर कटोरीमें थोडा पानी

डाल दिया जा सकता है इससे तरकारीका पानी कम जलेगा। जहां-तक बने तरकारीके पानीको जलने नही देना चाहिए। तरकारीका पानी तरकारीसे ज्यादा लाभदायक और जरूरी है। तरकारीके पानीमें ही तरकारीके गुण उतर जाते हैं और इस पानीको जलानेसे तरकारीका सार नष्ट हो जाता है।

तरकारीमें मसालेके तौरपर नमक, धनिया, हल्दी, जीरेका प्रयोग हो सकता है। नमक जितना कम खाया जाय अच्छा है।

घी खानेकी जरूरत हो तो तरकारी बन जानेपर ही तरकारीमें घी डालकर खाना चाहिए।

सलाद या कचुंबर

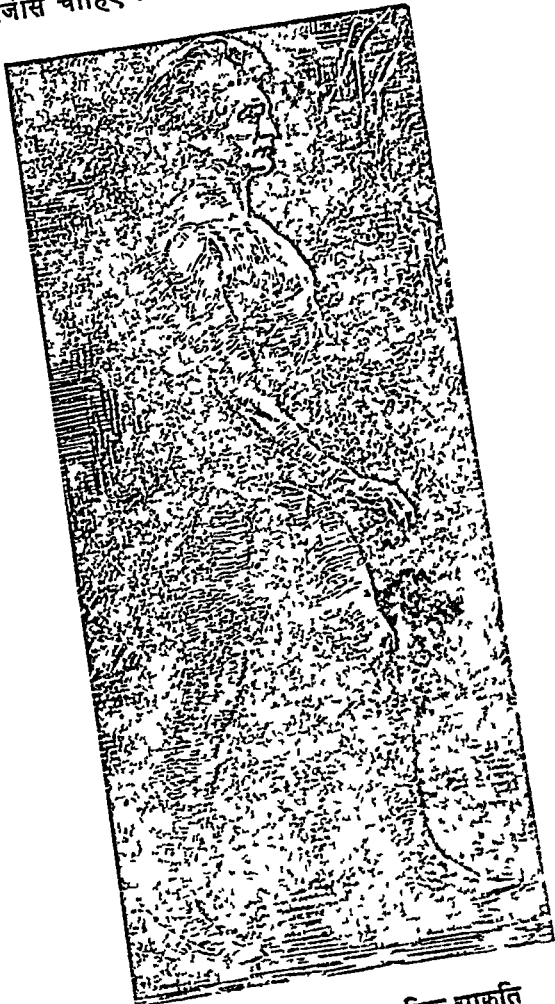
सलाद या कचुबर कच्ची तरकारियोंसे बनाया जाता है। सभी कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियां जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली प्याज, टमाटर, पालक, धनिएकी पत्तियां और पातगोभी काममें आती हैं। जिस समय जो कच्ची तरकारी मिल उनमेंसे दो-तीनको लेकर—जैसे पालक, गाजर, टमाटर—छोटा-छोटा काटकर एकमें मिला लेना चाहिए और उनमें थोड़ा-सा भुना पिसा जीरा नमक डालकर या सादा ही खाना चाहिए। जब अधिक तरकारिया न मिलें तो एक-दोसे ही काम चल सकता है। एक वयस्क व्यक्तिके लिए एक समयमें पावभर कचुंबर लेना काफी है।

कचुंबरमे कभी-कभी थोड़ा-सा दही भी डाला जा सकता है।

दो-तीन तरहके फलोका भी इसी तरह सलाद बनाया जा सकता है। कचुबरको भोजनके आरभमें खा लेना अच्छा है।

13

टहलना

टहलना तेजीसे चाहिए । कमर सीधी रहे और हाथ बगलमें रहे ।

टहलते समयकी स्वाभाविक आकृति

एक घटेमें चार मीलकी गतिसे टहला जाय तो अच्छा है। यदि सुविधा हो तो टहलनेके रास्ते रोज बदलते रहना चाहिए, इससे रास्तेकी नवीनता बनी रहती है और टहलना अधिक आनददायक होता है।

शक्तिके अनुसार सवेरे चार-छ मील और शामको दो-तीन मील टहलना चाहिए। जो लोग टहलना आरभ कर रहे हो उन्हे धीरे-धीरे ही टहलनेकी दूरी बढानी चाहिए।

जब यह अंदाज हो जाय कि एक घटेमे इतने मील चलते है तब घड़ीकी सहायतासे टहलनेमे घरसे आने-जानेकी दूरी आसानीसे जानी जा सकती है।

गहरी सांस

टहलते समय अच्छी हवामें गहरी सांस भी लेनी चाहिए। धीरे-धीरे सास लेकर उससे फेफड़ोको भरना चाहिए और फिर और अधिक धीरे-धीरे सासको निकालना चाहिए।

सोना

जितनी नीद आवे अवश्य सोना चाहिए। हा, आलस्यमें खाटपर पडे रहना ठीक नही है। रातको नौ बजेसे सवेरे पाच बजेतकका समय सोनेके लिए अच्छा है। जिन्हे अधिक नीद आती है उनकी नीद चिकित्साके बाद स्वाभाविक हो जाती है।

गरमीमें भोजनके बाद भी एक आध घटे विश्राम किया जा सकता है। यदि नीद भी आ जाय तो कोई हर्ज नही है।

1317

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोकी तादाद बढ रही है और साथ-साथ अन-
गिनत ओषधियोकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-
न-किसी रोगके चगुलमें फसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं
आदमीको न तदुरुस्त रख सकती है, न कर सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजुरबेसे जाना है कि रसायन और दवाए
रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणो-
को—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके
भीतर दबा देती है। जैसे गावमें कूडा-कचरा इकट्ठा होकर
बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अदर
सडने लगती है। वही गदगी सब रोगोकी जड है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सडन, अपच, दवाओके जहर,
इजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको बढाते है।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और
रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज
इस गदगीको शरीरसे निकाल फेकनेमे पूरी मदद पहुचाता है और
मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एव सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार है उपवास, फलाहार, सतुलित भोज
पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह
जिनसे रोग दबते नही बल्कि जडसे नेस्त-नाबूद होते है।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धातोके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरो
मदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरो
मदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करे।

प्रबधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे दोनों हाथ पद्रह वर्षसे छाजन (एक्जीमा) से भरे हुए थे। मुझे शरमके मारे उन्हे ढककर रखना पड़ता था। आरोग्य-मदिरके मिट्टी-पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशावके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इंसुलिनका इंजेक्शन देते थे। आरोग्य-मदिरमें आते ही इंजेक्शन वद कर दिया गया और यहांकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशावके साथ चीनी आना विल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूं।

गाढूराम चौधरी, विशनपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, वेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था। आरोग्य-मदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अडतालीस पौंड वजन घटानेके साथ-साथ अपने शरीरको सुडौल वनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए वड़ी तकलीफ हुई।

श्यामविहारीलाल गर्ग, कृष्णा प्रेस, मेरठ

मुझे वहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमगका अनुभव कर रहा हू।

कारुलाल साहु, सूजागंज, भागलपुर

मै मासिककी गड़वड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीडित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मदिरकी चिकित्सासे ये सव रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना

कब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, वरदुआरी, मालदा

'आरोग्य-मदिर'में आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थी—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी। ..एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोमे सुधार हुआ। तीन महीनेमें मै बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौड वजन बढ गया।

—नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार, (बम्बई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबंध 'आरोग्य-मदिर'में है उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमे नही है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, बिरला कालेज, पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered wonderfully. It must be witnessed to be believed In this Institution I have learnt to understand many simple principles, otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,
CAIRO (EGYPT.)

आरोग्य-मदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए 'आरोग्य-मदिर'का परिचयपत्र मगानेकी कृपा करें।

संचालक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमे हिन्दी-भाषी जनताको अच्छे रूपमे और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

रोगोंकी सरल चिकित्सा—आपके हाथमे है, शेष प्रकाशित पुस्तकोका परिचय लीजिए :—

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी, सपादक—'आरोग्य'।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोमे किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमे अपने शुभैषी और बांधव प्रतीत होने लगते है। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते है और धरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोंको मिट्टीमे मिलानेके लिए बढाए दिखाई देती है, के चरणोमे प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमे अपने और अपने परिवारको निर्भय सौंपना है। तीन सौ पृष्ठोकी इस पुस्तकका मूल्य है केवल तीन रुपया।

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते है, और उसे कर नही पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याए और चिंताए आपको

घेरे रहती है और आप उससे निकल नही पाते, तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है, बात-चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते है, पर वे आपको याद नही रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढाने-की जरूरत है। ये सभी शक्तिया तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति, जिसे आप बडा कहते है, बडा बना है। इस उपादेय पुस्तकका मूल्य है केवल डेढ रुपया।

उपवाससे लाभ—सपादक: श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ रुपया।

आरोग्यकी कुंजी—गाधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए है। स्वास्थ्य और भोजनसबधी उनके प्रयोगोका सार इस पुस्तकमें है। मूल्य आठ आना।

सर्दी-जुकाम-खांसी—सर्दी, जुकाम, खासीका कारण तथा इन रोगोकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य बारह आना।

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। ले० श्रीलूई कूने। मूल्य आठ आना।

आदर्श आहार—भोजनमे स्वास्थ्यका क्या सबध है और भोजनमें थोडा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य एक रुपया।

उठो!—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनदका अनुभव करती है, पक्षीको उडनेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए बिरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है; वह आनद, आसानी तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हो तो उठो! पढिए। उठो! आपको सच्चे मानोमे—जागे-

रिक, मानसिक, आध्यात्मिक दृष्टिसे—उठानेमें समर्थ है। उठो! पुस्तक नही, सहृदय मित्र और सच्चा शुभचिंतक है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनीद्वारा प्रसूत इस सुंदर पुस्तकका मूल्य है केवल सवा रुपया।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. दूध और मठा-कल्प
२. बच्चोंका स्वास्थ्य
३. स्वास्थ्य-प्राप्तिकी कहानियां

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :—

कि

—आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
—दवा-दारूसे पिंड छूटे,
—खान-पान-व्यायाम आदिके बारेमे जरूरी हिदायतें मिले,
—भोजनसबंधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
—नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढनेको मिलें,
—बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुओंके बयान उन्ही-की जबानी जानें,
—'आरोग्य-ग्रथमाला' की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहे तो

'आरोग्य'

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ५) । एक अंकका आठ आना।

व्यवस्थापक—'आरोग्य', गोरखपुर